foodsaver.it

FoodSaver®
Gusta la freschezza

Ogni anno una famiglia italiana spreca **49kg di cibo, pari a 316 Euro*!**

Riduci gli sprechi e risparmia con il sistema di confezionamento sottovuoto Foodsaver.

...e in più una vasta gamma di accessori per ogni esigenza

Contenitori. Impilabili, adatti per il forno a microonde e lavabili in lavastoviglie, perfetti per conservare pranzo e spuntini.

Barattoli. Ideali per conservare alimenti secchi e sbriciolabili, sono perfetti per l'utilizzo in dispensa e frigorifero.

Tappi per bottiglie. Consentono di sigillare sottovuoto e conservare più a lungo bottiglie di vino, olio o infusi, una volta aperte.

Migliora la tua vita e riduci gli sprechi di cibo e di tempo con FoodSaver®, il sistema di sigillatura sottovuoto alimentare leader mondiale.

Il Sistema FoodSaver® è progettato per rimuovere l'aria, causa principale del deterioramento, e **prolungare la freschezza del cibo fino a cinque volte di più** rispetto ai metodi di conservazione tradizionali!

Foodsaver®: meno sprechi, più risparmi.

Distribuito da Nital

* Secondo un'indagine GFK-Eurisco 2014.

In questo numero

Cari lettori,

chi riesce a concedersi un po' di vacanza in questo ottimo periodo, sappia che una bella crociera diventa accessibile con la MSC, che finalmente prevede a bordo un ottimo buffet vegetariano. Per i vegani si stanno attrezzando per il prossimo anno! Per chi riprende la scuola, la Regione Emilia-Romagna ha approntato il menù vegetariano e vegano senza certificato medico nelle mense scolastiche... Procediamo bene...

Il Direttore

Trovate la ricetta di copertina a pagina 4

Le rubriche...

...e le ricette

Il prossimo numero esce il 27 ottobre

Crespelle di grano saraceno e crema al gorgonzola

FACILE
» 4 PERSONE » 60 MINUTI

INGREDIENTI
- 60 g di farina di grano saraceno
- 60 g di farina bianca
- 2 uova
- 200 ml di latte scremato
- 250 g di formaggio tipo gorgonzola
- 100 g di panna acida
- 50 g di noci
- 1 cucchiaino di paprica dolce in polvere
- 25 g di burro
- sale

Sbattete le uova in una ciotola, aggiungete una presa di sale e, gradualmente, le due farine setacciate, continuando a sbattere a lungo ed energicamente; versate il latte a filo e diluite bene la pastella. Lasciate riposare per 30 minuti.

Tritate grossolanamente le noci. Eliminate la crosta al formaggio e mettetelo in una ciotola con la panna acida. Frullate con il frullatore d immersione fino a ottenere una crema liscia e omogenea, condite con un pizzico di sale e con la paprica e amalgamate.

Fate fondere una piccola noce di burro in una padella antiaderente, dal fondo spesso e di circa 18 cm di diametro, versate un mestolino di pastella lasciandola allargare sul fondo della padella, cuocete la crespella per 1-2 minuti a fiamma moderata e poi giratela cuocendola anche dall'altra parte. Preparate altre 7 crespelle nello stesso modo.

Spalmate la crema di formaggio sopra le crespelle, cospargete con il trito di noci, e chiudetele a metà, a ventaglio, passatele quindi sotto il grill nel forno per circa 2 minuti e servitele calde.

Grano saraceno

Il grano saraceno (Fagopyrum esculentum) è una pianta erbacea della famiglia delle Poligonacee. Non si tratta di un cereale dal punto di vista botanico, ma, come la quinoa, viene spesso definito uno pseudo-cereale. Per le sue caratteristiche nutrizionali e l'impiego alimentare, è stato sempre collocato commercialmente tra i cereali, pur non appartenendo il grano saraceno alla famiglia delle Graminacee, in quanto il termine cereale non è botanico e scientifico bensì merceologico e letterario.
Giunto in Europa nel tardo Medioevo, dalle coste del mar Nero raggiunse la Germania, poi la Svizzera e da noi la Valtellina e quindi il Trentino.
Si consuma nelle minestre di verdure e, in forma di farina, per la polenta saracena, crespelle e paste (pizzoccheri e manfrigole in Valtellina, la soba giapponese e i bliny russi) o anche come porridge e per la preparazione di dolci o biscotti.
Il grano saraceno è una fonte di sali minerali come ferro, zinco e selenio. Cento grammi di grano saraceno contengono 12,4 grammi di proteine, 3,3 grammi di lipidi, 13,1 grammi di acqua e 62,5 grammi di carboidrati. Non contiene colesterolo e soprattutto NON CONTIENE GLUTINE. Perciò è adatto ai celiaci e agli intolleranti.

Una legge contro gli sprechi

È stata approvata dal Senato la legge contro gli sprechi alimentari. Da oggi si potranno regalare gli alimenti con l'imballaggio danneggiato e quelli che hanno superato il termine per la conservazione, purché in buono stato. Diversi i bonus, ad esempio, i comuni potranno ridurre la Tari a chi cede prodotti alle onlus. In Italia lo spreco si aggira attorno agli 8 miliardi di euro annui, l'obiettivo è dimezzare questa cifra.

Il latte più cool è blu

Tutti ne parlano! È il latte blu del Matcha Mylkbar di Melbourne. Una bevanda che si ottiene grazie alla polvere di un'alga. Il blue algae latte sta davvero spopolando, persino sui social, nonostante sia abbastanza costoso, l'alga blu da cui si ottiene costa infatti 3 dollari al grammo, ma è ricchissima di antiossidanti. Gli altri ingredienti della bevanda sono: zenzero, limone, latte di cocco e agave. Dal sapore di latte inacidito e dal retrogusto di crostatina, così come lo descrivono sul sito del locale, il latte blu è atteso con curiosità anche nel Vecchio Continente.

Veganfest a Bologna

Dal 9 al 12 settembre l'appuntamento da non perdere è a Bologna con la VI edizione del VeganFest, per quattro giorni di attività, incontri, conferenze e mostre negli spazi indoor di BolognaFiere. Il festival è un progetto etico di VeganOK Network nato nel 2011, con il preciso obiettivo di coinvolgere tutte le persone che abbiano una sensibilità verso il diritto alla vita di ogni essere vivente. Dopo cinque anni di successi e il record di visitatori dello scorso anno, oltre 45.000 presenze, il VeganFest giunge a questa nuova edizione con due novità: VeganFest Live, quattro giorni di diretta televisiva e l'Area Gelato Veganok. L'organizzazione dell'evento è in partnership con il SANA, il Salone Internazionale del Biologico e Naturale.

VEGfest ed etica

Il VEGfest, alla sua VII edizione, nasce e cresce per essere dalla parte degli animali e della Terra. Oggi, più che mai, il VEGfest vuole mostrare la differenza tra una comunicazione etica e una "moda" finanziata da interessi commerciali, il cosiddetto "green washing". La vera comunicazione etica è dunque il tema di quest'anno, affinché Vegan non sia mai una parola da sfoggiare.
A Gambettola, in provincia di Forlì-Cesena, il 24 e 25 settembre. Per confrontarsi, mangiare bene e divertirsi.

VEGfest

Torino, la prima città vegana

La neo sindaca di Torino, Chiara Appendino, ha reso note le linee programmatiche del suo programma di governo. Nel documento si legge che l'amministrazione incentiverà: «La promozione della dieta vegetariana e vegana sul territorio comunale come atto fondamentale per salvaguardare l'ambiente, la salute e gli animali attraverso interventi di sensibilizzazione sul territorio». Siamo davanti a una svolta? Di certo è un provvedimento rivoluzionario. Da oggi Torino è dichiaratamente una città sensibile al tema della difesa degli animali e dei loro diritti, aperta alla cura dell'alimentazione e della salute e alla promozione del km zero. Nel programma si parla, inoltre, della tutela dell'ambiente e di percorsi di informazione e formazione nelle scuole o attraverso campagne sociali che ribadiscano l'importanza di rispettare la Terra e gli animali.

UN RAPPORTO DELL'ADA

L'American Dietetic Association ha pubblicato di recente uno studio in cui dichiara: «Le diete vegetariane e vegane, se correttamente pianificate, sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale, e possono conferire benefici nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie».

MACFRUT 2016

Si tiene dal 14 al 16 settembre il MacFrut 2016 – Fruit & Veg Professional Show, presso l'Expo Center di Rimini. Esposizioni, conferenze e meeting sui temi collegati al mondo ortofrutticolo e veg.

CARNE ADDIO!

In Italia sempre più persone scelgono la dieta vegetariana o vegana. Di recente la Coldiretti ha comunicato i dati relativi allo scorso anno: 7,1% (vegetariani), 1% (vegani), 8% (gli italiani che hanno dichiarato di non consumare carne). Bene così!

Il manuale di **Vegolosi.it**

Come si fa a diventare vegetariani o vegani? La prossima volta che un amico vi porrà questa domanda regalategli un bel libro: *Diventare Vegetariani o Vegani*. Il nuovo manuale scritto dalla redazione di Vegolosi.it è una guida completa di cultura, guide, consigli e cucina, per iniziare o capirne di più e meglio. Del libro, edito da Gribaudo, è interessante la sezione manualistica, in cui sono riportate tabelle, infografiche e box di approfondimento. Un testo importante e completo, 280 pagine corredate da fotografie, poiché sempre più persone scelgono di diventare vegetariane o vegane, non solo per il rispetto degli animali, ma anche per l'impronta ecologica e l'attenzione alla salute. In libreria a € 24,00.

ALTERNATIVE ALIMENTARI
UNA LEGGE CIVILE

La senatrice Monica Cirinnà, nella sua ultima proposta di legge, sostiene l'alimentazione vegetariana e vegana: «Rappresenta un importante passo per bandire dalla nostra vita la violenza verso miliardi di animali e verso l'ecosistema». È così motivato, e non solo, il disegno di legge che garantirebbe alternative alimentari nelle mense aziendali e militari, nei ristoranti e nelle scuole, nelle carceri e negli ospedali. Un vero atto di civiltà.

Google Go Green

Stop ai gamberetti nelle mense dei campus Google! Per gli chef del colosso americano è meglio optare per un prodotto composto da proteine di soia e alghe rosse. Questa notizia segue la recente dichiarazione di Michiel Bakker, direttore del Google Food Services, il quale, nelle scorse settimane, ha invitato gli chef dei campus a introdurre un'alimentazione più bilanciata, per l'ambiente e per la salute, con più alternative vegetariane e vegane nel menù. Un nuovo successo green se si considera che ogni giorno l'azienda serve 75.000 persone, in 50 Paesi diversi, per un totale di 20 milioni di pasti l'anno.

Leggere in treno

Dall'Olanda arriva un progetto per i viaggiatori-lettori. Grazie alla realizzazione di veri e propri vagoni-biblioteche, chiamati *leescoupé*. Su questi vagoni si incentiva il bookcrossing, così che i passeggeri possano lasciare il proprio libro in eredità alla biblioteca viaggiante e favorire un piccolo club letterario in viaggio, radunando le persone amanti della lettura.

«Le regole di una cucina da chef». Parola di **Mirko Ronzoni**

Il vincitore di *Hell's Kitchen 2015*, il programma cult di Carlo Cracco, svela i suoi segreti di gusto e stile e propone tre ricette esclusive

"Provocante, stilosa, creativa". Così Mirko Ronzoni, classe 1990, vincitore dell'edizione 2015 del talent show culinario condotto dallo chef Carlo Cracco, *Hell's Kitchen*, descriveva la sua cucina prima che su di lui e sui suoi compagni d'avventura si accendessero i riflettori. Fantasia al primo posto, ma sempre supportata dalla tecnica. Perché, come ha ribadito dopo la vittoria, **"la cucina è emozione, ma anche accademia, conoscenza"**. Largo dunque alla libera espressione. Spazio alla personale "visione" di piatto e gusto, in un gioco di sapori e colori da abbinare per affinità o, a sorpresa, contrasto. Intuizione. Ogni piatto, d'altronde, è una sorta di ritratto di chi lo prepara. Una forma di comunicazione.

Chef fin da bambino

Ed è proprio nell'ottica di raccontarsi che Mirko Ronzoni ha voluto condividere con i lettori alcune ricette in esclusiva, per improvvisarsi chef a casa. Cresciuto a Dalmine, nel bergamasco, Mirko ha "riconosciuto" la sua passione per la cucina fin da bambino, iscrivendosi a un

FOTO PAOLO CARLINI

Straccetti di muscolo di grano, caramellati al peperone, lime e sesamo

» 4 PERSONE » 20 MINUTI

INGREDIENTI

- 400 g muscolo di grano
- 2 peperoni
- 4 lime
- 250 ml di tamari
- 60 g sesamo tostato
- olio evo biologico q.b.
- 2 cipollotti freschi
- 1 cucchiaio di lievito a scaglie
- germogli misti q.b.
- 1 cucchiaio di malto di riso
- 1 cucchiaio di tahina

Adoro follemente il muscolo di grano: è un ingrediente versatile che ricorda la texture della carne e può essere impreziosito con essenze e profumi. In questo caso lo rendiamo uno straccetto in umido con peperoni e sapori orientali.

Tagliate il peperone e il cipollotto a julienne, rosolarli in una casseruola con un filo d'olio e uno spicchio di aglio schiacciato. A questo punto aggiungete il muscolo di grano e rosolate a fuoco vivo, aggiungete la salsa soia (tamari) con un cucchiaio di malto di riso, cuocere per qualche minuto, grattate la scorza dei lime e spremete il succo nella casseruola.

Mantecate lo "spezzatino", aggiustando di sale, con un cucchiaio di tahina e il lievito a scaglie.

Guarnite con del sesamo tostato e qualche germoglio.

corso *ad hoc* già in quarta elementare. Poi, ovviamente, sono arrivati gli studi professionali. Passione, grinta, determinazione, come ha dimostrato il talent, ma anche ricerca della "meraviglia", non intesa come trovata facile per stupire occhi e palato ma come precisa scelta di stile, hanno fatto il resto. Affascinato dal mondo del gusto nelle sue diverse accezioni – Ronzoni è un amante di moda e accessori, pure eccentrici – lo chef, allora aspirante, si è messo subito in gioco, ancora prima di terminare gli studi, facendo esperienze in Italia e all'estero, da Londra a Bucarest, fino a New York. **"Viaggiare – spiega – per un cuoco è fondamentale e basilare per arricchire la conoscenza di culture, abitudini e prodotti"**. E fare propria una diversa libertà di muoversi tra materie prime, ispirazioni, cultura del cibo, attese. Nel mezzo la collaborazione, ancora oggi, con l'*Accademia del Gusto* e i tanti incontri con colleghi apprezzati nel settore e pure a livello mediatico, da Antonino Cannavacciuolo a Enrico Bartolini, da Davide Scabin a Enrico Cerea, da Francesco Gotti e Giovanni Pina a Gianluca Fusto e Fabio Tacchella. Poi la partecipazione al talent show, che gli ha consentito di mettere in luce le sue capacità, dall'ideazione dei piatti alla gestione della brigata, dai ritmi di cucina all'arte di coinvolgere compagni e pubblico. Infine – in realtà, vero "inizio" di carriera – la vittoria a *Hell's Kitchen* che gli ha portato notorietà, riconoscimenti e, come premio, la posizione di executive chef al ristorante di *Hell's Kitchen* al Forte Village Resort in Sardegna. Ora, il progetto *Goodfood Veg*.

Un fondamentale rapporto con il pubblico

Un'ascesa rapida, documentata da Ronzoni sui social per mantenere vivo e forte il legame con

ALTA CUCINA IN UFFICIO: È L'ORA DI GOODFOOD VEG

Gola, leggerezza e fantasia si incontrano in **Goodfood Veg**, progetto di ristorazione vegana, vegetariana e bio con servizio a domicilio a Bergamo e provincia, che vanta la firma di Mirko Ronzoni. Una realtà nata per soddisfare i palati più esigenti con proposte, su misura di voglie e salute, rigorosamente biologiche, stagionali, senza glutine o lattosio, e "verdi". I piatti dello chef, in packaging biodegradabili si possono ricevere comodamente a casa o in ufficio, semplicemente ordinandoli il giorno prima o entro le 10 del giorno stesso. Prevista la possibilità di catering o eventi a domicilio. Attenta la selezione di materie prime, sempre freschissime, valorizzate dalla tecnica studiata per far gustare pienamente il sapore dei singoli ingredienti, scoprendo o riscoprendo le eccellenze del territorio. L'obiettivo non è solo garantire piatto unici ma, in senso più ampio, di ricetta in ricetta, far assaporare il piacere di un'alimentazione sostenibile, economica e salutare che non rinuncia al gusto pur riducendo al minimo l'utilizzo di sale, additivi, conservanti, coloranti, zuccheri raffinati e grassi idrogenati. Ad accompagnare il tutto, estratti di frutta fresca e bevande made in Italy.

GOOD FOOD BY MIRKO RONZONI

Quinoa alla mediterranea con guacamole

» 6 PERSONE » 40 MINUTI

INGREDIENTI

- 400 g quinoa
- 1 l d'acqua
- 10 pomodorini datterini
- 150 g ceci bolliti
- 125 g olive taggiasche
- 2 cipolle rosse
- 1 mazzo di basilico fresco
- 1 mazzetto di menta
- 1 avocado maturo
- 1 lime
- sale q.b.
- olio evo q.b.

Per preparare la quinoa, occorre innanzitutto sciacquarla molto bene, prima di procedere alla cottura, in modo da eliminare le tracce di saponine presenti sui suoi chicchi. Una volta lavata, versatela in una pentola e ricopritela con due volte il suo volume d'acqua. Portate a ebollizione, dopodiché coprite con un coperchio e lasciar cuocere per 15 minuti a fuoco medio.

Trascorso il tempo di cottura, spegnete il fuoco, lasciar riposare altri 5 minuti con il coperchio e dopo fate raffreddare bene. Nel frattempo, lavate e tagliate in quattro i pomodorini, tritate le olive, tagliate a julienne basilico, menta e cipollotto, sciacquate i ceci pronti cotti in acqua.

Quando la quinoa sarà ben fredda, unite in una ciotola capiente tutti gli ingredienti, aggiustate di olio e sale e mescolate bene. Preparate la guacamole in modo molto semplice e intuitivo, frullando la polpa dell'avocado con il succo di limone e un pizzico di sale. Servite la quinoa con la guacamole che andrà a condirla.

La quinoa non contiene glutine e per questo può essere consumata con tranquillità da chi soffre di celiachia o da chi è intollerante.

il "suo" pubblico, conquistato nelle puntate del talent e negli eventi che ad esso sono seguiti in diverse città d'Italia. **"La cosa che mi piacerebbe sentire nei prossimi anni – aveva detto quando era ancora soltanto uno dei talenti nell'"inferno" di Cracco – quando sarò chef è la mia perseveranza al lavoro, il mio stacanovismo"**. Traguardo raggiunto a giudicare dalla sua agenda fitta di impegni, nella quale però non mancano mai – come regola – momenti di relax e convivialità, necessari a ricaricare batterie e creatività. E così, dagli straccetti di muscolo di grano, caramellati al peperone, lime, sesamo alla vegan smoked carbonara, fino alla quinoa alla mediterranea con guacamole, ora Ronzoni mette tutti a tavola per festeggiare il suo trionfo e quello del mangiare bene, secondo tradizione, tecnica, creatività. All'insegna di un *made in Italy* giovane, capace di guardare avanti e cogliere le opportunità, pure di gusto, dalla scena internazionale. Per una cucina senza confini. O limiti.

Tagliolino curcuma, ragù bianco di soia e paprika

» 6 PERSONE » 20 MINUTI

INGREDIENTI

- 480 g tagliolini di curcuma
- 100 g sedano
- 100 g carota
- 100 g cipolla
- 400 g granulato di soia
- 50 ml panna di soia
- 1 bicchiere di vino bianco vegan friendly
- spezie q.b. (cannella, anice stellato, chiodo di garofano)
- paprika dolce q.b.
- olio evo q.b.
- 1 foglia d'alloro

Lasciate idratare il granulato di soia in acqua per circa 20 minuti, successivamente strizzatelo e tenete da parte. Frullate sedano, carota e cipolla.

La soia disidratata contiene tantissime proteine e somiglia a della carne trita, versatile e durevole. Ha bisogno di essere idratata circa 20 minuti prima dell'utilizzo. A questo punto la si può cucinare più o meno come della carne.

Rosolate in una casseruola calda con un filo di olio le verdure tritate, quando risultano asciutte e colorate aggiungere il granulato di soia, rosolare a fiamma viva quindi sfumare con il vino bianco, aggiungere la foglia di alloro, la paprika, la panna di soia e un mestolino di acqua, portate a cottura per circa 15 minuti.

Cuocete i tagliolini di curcuma in acqua bollente salata quindi saltarli in padella, mantecando con un filo di olio evo. Impiattate e spolverate di paprika.

Vegan Smoked Carbonara

» 4 PERSONE » 40 MINUTI

INGREDIENTI

- 320 g fusilloni di mais e riso
- 500 ml panna di soia
- 1 cucchiaio di tea nero affumicato Lapsang
- 1 cipolla bianca piatta biologica
- 1 cucchiaino di polvere di curcuma
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- 1 cucchiaio di gomasio
- 1 cucchiaino di lievito in scaglie
- q.b. olio evo

Mettete a bollire l'acqua salata per la pasta. Tritate finemente la cipolla e rosolatela in padella con un goccio d'olio evo. Quando è ben dorata, aggiungete il tea nero, irrorate con la panna di soia e cuocete per 5 minuti. Colorate con la polvere di curcuma, aggiustate di sale e pepe.

Tuffate i fusilloni in acqua bollente, cuocerli al dente, saltarli nel fondo di "carbonara veg", mantecate con l'olio di sesamo e una spolverata di gomasio mischiato al lievito in scaglie per dare quel tocco di umami che adoro.

Il sesamo al sale ha molti usi. È un delizioso sale da tavola e una medicina molto efficace. Il sale viene mescolato al sesamo per impedire sopravvenga la sete. L'olio contenuto nei semi di sesamo avvolge il sale, impedendogli di assorbire un'eccessiva quantità d'acqua. In questo modo, l'olio aiuta il sale a penetrare nelle cellule quando è necessario.

NOODLES TOTAL BLACK
I noodles sono una tipologia di pasta molto antica e tipica della cucina asiatica, simili a spaghetti sottili ma a base di farina di riso. Assolutamente da provare sono quelli di riso nero, ideali per le ricette più raffinate. Queste le altre varianti della gamma proposta da Kinsoba: riso thai, riso e miglio, riso e wakame. Tutti i prodotti sono certificati biologici. La confezione da 250 g costa € 3,79.

Il piacere di un buon liquore

Le note freschissime del limone e le sensazioni intense e vellutate della liquirizia in due liquori perfetti per i momenti di relax nelle serate di fine estate. Il Verdello of Bonollo è un infuso di scorze fresche, prodotto con una selezione dei migliori limoni che gli conferiscono un carattere intenso, fresco e fragrante. Il Licorice of Bonollo offre ai sensi un'esperienza avvolgente, con un moderato grado alcolico grazie all'esclusiva ricetta Bonollo e al lento processo di infusione. Entrambi prodotti dalle Distillerie Bonollo Umberto di Padova, **questi liquori si vendono al costo di € 20 (bottiglia da 70 cl).**

NETTARE DI FRUTTA e cartoon

I genitori lo sanno bene: non sempre è facile convincere i bambini a mangiare la giusta dose di frutta. E spesso ci si deve ingegnare con piccole magie. I nuovi bicchierini San Fruit Sant'Anna con le avventure di Masha e Orso rendono la frutta più allegra e gustosa, un piccolo trucco per stimolare i più piccoli. Questi nettari di frutta si vestono con nuove grafiche dedicate ai simpatici protagonisti del cartone animato più amato dai bambini, con immagini sempre diverse e tutte da collezionare. San Fruit Sant'Anna è puro nettare di pera, pesca e albicocca, e acqua della sorgente Rebruant, per una bevanda sana, naturale, nutriente e senza glutine. ***La confezione, 2 bicchierini con cannuccia (da 200 ml), costa € 0,99.***

L'AROMA DEL SOLE
Sapore di Sole propone una composta di albicocche preparata con la sola aggiunta di succo d'uva. Un prodotto delizioso e sano, ideale per guarnire croissant e torte fatte in casa, da spalmare sul pane o da mangiare un cucchiaino dopo l'altro. Il barattolo da 370 g costa € 4,24.

L'Oriente in una glassa

Cremosa e versatile, la Glassa Gastronomica alla Soia Ponti è l'ingrediente "fusion" che combina armonicamente il gusto asiatico della salsa di soia con la nota agrodolce dell'Aceto Balsamico di Modena IGP, in un perfetto bilanciamento di sapidità e dolcezza. Ideale per esaltare i sapori di verdure crude, formaggi e frutta, donando un tocco di Oriente a tutte le pietanze a cui viene aggiunta. Un prodotto che permette di sperimentare un viaggio alla scoperta di contrasti affascinanti tra differenti tradizioni culinarie. **La bottiglia da 240 g costa € 2,99.**

Cous Cous bio e sostenibile

Probios propone due gustose varietà aromatizzate di Cous Cous Bio: Mediterraneo e Marocchino. Un prodotto ideale per un pranzo leggero e semplice da preparare, basta aggiungere acqua calda o fredda alla granella, a base di semola di grano duro. Un piatto tradizionale, ricco di fibre, sostenibile nella sua preparazione: si risparmia acqua, utilizzata interamente senza spreco ed energia, grazie alla preparazione a freddo che riduce emissioni nell'atmosfera. **La confezione da 250 g è in vendita a € 2,50.**

Il solubile **Prontissimo!**

Lavazza reinventa con italianità un piacere internazionale con Prontissimo!, il primo caffè solubile che soddisfa il palato esigente del pubblico italiano, perché prodotto da un'azienda italiana con 120 anni di esperienza nel caffè. Prontissimo! è una miscela 100% arabica arricchita con il 10% di caffè tostato, finemente macinato. È l'innovazione a caratterizzare questo prodotto: dalla combinazione tra materie prime selezionate e avanzate tecnologie di lavorazione e trasformazione, che preservano al meglio gli aromi, nasce un caffè di altissima qualità che unisce la facilità di preparazione alla perfetta espressione di gusto e fragranza. Prontissimo! è disponibile in due varianti: Classico, una miscela morbida e ben bilanciata, con delicate note di caramello; Intenso, miscela forte e corposa, con note decise di caffè tostato. **La lattina da 95 g è in vendita a € 4,99.**

Un olio perfetto per le conserve

Le conserve casalinghe sono un antico e prezioso metodo per gustare tutto l'anno i sapori dell'estate, scegliere l'olio giusto è essenziale per valorizzare al meglio la verdura. L'olio extra vergine di oliva, oltre a essere il condimento perfetto per esaltare ogni piatto, è un agente di conservazione naturale e ideale per le conserve di verdura. Con il suo gusto equilibrato, che esalta il sapore dei cibi senza coprirlo, l'olio Extra Vergine Grandulivo Sagra aggiunge bontà a ogni conserva. Quest'olio, che si caratterizza per il colore giallo oro con riflessi smeraldo, è indicato per condimenti leggeri e, utilizzato a crudo, darà un tocco in più alle vostre ricette, valorizzandole con le sue note discrete e delicate. **Bottiglia da 1 l € 5,50, da 750 ml € 3,90.**

Frollini per tutti i gusti

La gamma frollini per la prima colazione firmata Balocco ha una ricetta tutta nuova: non più solo priva di conservanti, coloranti, grassi idrogenati e OGM, ma ora anche senza olio di palma. La selezione di ingredienti e materie prime di alta qualità, come ad esempio le uova fresche da galline allevate a terra e il latte fresco esclusivamente italiano, sono i plus delle ricette con cui vengono preparati i frollini. A questi oggi si aggiunge, in sostituzione all'olio di palma, l'olio di girasole: un ingrediente sempre più apprezzato dai consumatori, perché consente di limitare il rischio di innalzamento del livello di colesterolo "cattivo" (LDL). Inoltre il risveglio firmato Balocco esaudisce il desiderio di bontà di tutti con tre gamme di frollini dedicate alla ***Colazione Ricca: Gocciolotti € 1,69 (350 g), Faccine € 1,69 (350 g); Colazione Benessere: Cruschelle € 1,49 (350 g); Cruschelle Cereali € 1,49 (300 g); Colazione Classica: Ciambelle € 1,39 (350 g) Pastefrolle € 1,39 (350 g). A ognuno la sua colazione, sempre sana e gustosa.***

CREME BIO

Le creme vegetali La madre terra, ottenute lavorando verdure appena colte, sono ideali per condire paste o risotti e per preparare crostini. Una volta aperto il prodotto, si conserva in frigorifero aggiungendo un filo di olio in superficie. Da non perdere la varietà di crema zucca e porro, sana e gustosa da agricoltura biologica, confezione da 180 g a € 4,85.

ANACARDI SPALMABILI

Greta è il nome di un delizioso patè di anacardi dal gusto rustico e saporito. È prodotto da Gutding con ingredienti bio: anacardi, acqua, olio di oliva, succo di limone, sale marino. La confezione da 100 g costa € 4,30.

Piaceri **senza lattosio**

Latte 100% italiano

Aria di novità in Casa Radicci: il corporate brand lattiero-caseario capofila dei marchi Caseificio Pugliese, Conrado e Spega, propone infatti una nuova linea di prodotti senza lattosio. Da oggi gli amanti del *plaisir de manger*, intolleranti al noto disaccaride, potranno gustare senza problemi la Mozzarella Fior di Latte Caseificio Pugliese e il Primo Sale Conrado. Prodotti con latte 100% italiano di pura razza Frisona piemontese e seguendo un rigoroso modello di filiera corta e controllata, i "nuovi nati", cui seguiranno altri formaggi freschi, uniscono l'antica tradizione casearia pugliese e lo squisito latte nostrano alla leggerezza del gusto. **La mozzarella da 200 g è in vendita a € 2,40, il primo sale da 180 g a € 1,98.**

Un giardino tutto da mangiare

Erbe, fiori e frutti in tavola

Maria Gabriella Buccioli è una giardiniera. Lo è per vocazione. Triestina, trasferita da bambina in Emilia, la terra paterna, ha trascorso una giovinezza creativa e artistica dedicandosi al teatro e all'insegnamento. Autodidatta di botanica ed erboristeria, ha raccontato in un bel libro il suo desiderio di tornare alla terra e di salvare un terreno di famiglia sull'Appennino bolognese. Così inizia la nascita, la coltivazione, la creazione del suo giardino, I Giardini del Casoncello, che oggi si può visitare in alcune stagioni e su appuntamento.

La libertà delle piante

Un giardino dove la mano dell'uomo, anzi, della donna, ha deciso di armonizzarsi con la natura invece che costringerla. Il suo è un giardino naturale, dove la crescita delle piante, il loro accostarsi, il serpeggiare dei sentieri e gli angoli di riposo, sembrano casuali. Tra i giardinieri italiani e tra gli appassionati di piante e fiori il suo è un nome noto. Il titolo del suo primo libro, *I giardini venuti dal vento*, è significativo, perché è il vento che porta i semi e crea gli accostamenti di piante, distribuendo nel mondo e lasciando attecchire dove il terreno è favorevole. Partita da un recupero del luogo, semi abbandonato, ha lasciato che la natura, sapientemente guidata, riprendesse con gloria il terreno.

Il piacere della coltivazione

Ma, dopo, il secondo volume, *Chiacchiere di un giardinaggio insolito*, già prelude a un lavoro diverso sul giardino, che non è – come siamo soliti immaginare – uno spazio estetico di bellezza naturale, è – nella migliore ipotesi – un rapporto profondo con la natura, le piante, il bosco e la terra. Per tutti questi motivi, il piacere che possiamo trarre dalla coltivazione non è solo la pace del corpo, l'armonia naturale e la bellezza dei luoghi, ma anche i profumi, gli aromi, e i benefici delle piante, tra cui quello alimentare.

Finalmente si mangia!

Questo ultimo libro infatti presenta la cucina, basata sulle piante del suo giardino, che è anche orto, così come erano i giardini dei conventi, in cui c'era sempre un piccolo giardino dei semplici, cioè delle piante aromatiche ed erbe curative, e poi l'orto vero e proprio, ad uso degli abitanti, e pare nato per raccontare la vita pulsante, i rami, le foglie, i fili d'erba di un giardino. Le ricette che questo libro presenta sono molto varie, e discendono da tradizioni triestine materne (come gli kneudel, cucina povera a base di pane secco ed erbe), o emiliana, come i tortelli di verdura, ma sempre arricchiti di varianti, di sostituzioni (l'ortica la fa da padrona, quale miglior diserbante per le erbe invasive, che mangiarle con gusto?), invenzioni e influenze da viaggi e cucine straniere, soprattutto dell'area mediterranea. Per ogni erba c'è affetto, gusto e anche gola. I formaggi e le uova si accostano ai prodotti vegetali, per arricchire secondo la tradizione. Il tutto segue le stagioni, come poteva essere diversamente? La cucina dell'orto non intende deroghe a quello che la terra offre al momento, tranne pochi prodotti conservati con arte, sottaceti, marmellate... E proprio le stagioni dividono 4 capitoli fondamentali, dove l'ultima ricetta dell'estate porta i fichi nel passaggio verso l'autunno. Un tocco particolare lo danno al libro le poche ma ricche illustrazioni, per i capitoli e in copertina. Il compagno di Maria Gabriella è infatti Lucio Filippucci, un disegnatore di grande classe. Ben noto per i fumetti che disegna (sue molte pagine di Tex e di Martin Mystère), con un tratto di pennino che ricorda spesso le antiche stampe, e un illustratore raffinato, dalla linea pulita e dalla ricchezza di dettagli. Seguendo il senso del volume, proprio dall'autunno vi presentiamo due appunti del volume e una ricetta molto gustosa e semplice, ma attenzione agli ingredienti, anche se non avete l'orto, occorre cercare verdura genuina e non conservata a lungo in frigoriferi.

https://giardinidelcasoncello.net/

RAPE (ROSSE) CRUDE GRATTATE

Semplicissima: grattata e poi mescolata a succo d'arancia (o di limone) insieme a semi di coriandolo o sesamo (un poco arrostiti) e, volendo, uova sode spezzettate. È un piatto anche bello a vedersi, per l'insieme dei colori.

LA TETRAGONIA, O SPINACIO DELLA NUOVA ZELANDA

Ecco le polpettine di tetragonia: 300 g di tetragonia, 2 patate lessate, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiai di farina, olio. Fate rinvenire la tetragonia con olio e aglio, aggiungerla alle patate schiacciate. Amalgamare unendo la farina, sale e pepe, poi far riposare l'impasto per due ore. Confezionate delle piccole polpette schiacciate e dorarle nel burro (olio). Bello a vedersi, per l'insieme dei colori.

Una giardiniera in cucina
Erbe, fiori e frutti del mio giardino in tavola
di Maria Gabriella Buccioli
(352 pagg., 20,00 €, Pendragon, 2016)

Per dubbi, chiarimenti e curiosità sul mondo vegan scrivete a redazione@lamiacucinavegetariana.it e Renata Balducci, presidente dell'Associazione Vegani Italiani Onlus, vi risponderà su queste pagine.

Dove prendiamo le proteine?

Mi sto avvicinando alla cucina vegana, ma ho notato non esser semplice trovare alimenti per vegani che non costino molto. È possibile essere vegan non spendendo uno sproposito?

Lisa Gigli (PI)

Ciao Lisa, certo che sì! La tua è la domanda che molti vegani "alle prime armi" si pongono, soprattutto coloro che han deciso di cambiare alimentazione per motivi di salute. La "necessità" iniziale di dover "sostituire" il sapore di un cibo di origine animale con uno completamente a base vegetale, porta molti a credere che mangiare vegano significhi comprare assolutamente alimenti pronti, confezionati (hamburger di soia, seitan, salame vegetale etc...). Grazie anche alla miriade di ricette presenti non solo online (www. veganblog.it), ma anche attraverso libri e importanti riviste come questa, è possibile trovare ottime ispirazioni e preparare gustosi piatti con semplici ingredienti disponibili sui banchi frutta e verdura, che possiamo sicuramente, a nostro piacimento, abbinare ad altri preparati già pronti. La leggenda, che per seguire uno stile di vita vegan occorra per forza esser ricchi e non aver problemi a spender molto per mangiare, è proprio tale: una leggenda. Basta pensare che molti piatti della nostra tradizione, soprattutto quella del Sud Italia, non contengono nessun tipo di cibo di origine animale, ma cereali, legumi, verdura e frutta di stagione.

FOTO: SAURO MARTELLA

Quindi, non disperare, non è difficile trovare il modo di farsi stuzzicare la fantasia dalle più semplici e appetitose ricette presenti sul web, in edicola e in libreria. Questo mondo in continua espansione porta con sé, anche in cucina, tutta la fantasia delle persone che hanno fatto questa scelta etica.

Vignarola di stagione

RICETTA PER 4 PERSONE
30 MINUTI

INGREDIENTI:
- 200 g talli d'aglio
- 6 carciofi romani
- 400 g fave
- 1 cipollotto
- brodo vegetale q.b.
- succo di limone q.b.
- olio extravergine d'oliva q.b.
- 8 foglioline di mentuccia fresca
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- sale e pepe q.b.

Pulite i carciofi eliminandone le foglie esterne, la barba interna e le punte e immergeteli in acqua calda assieme al succo di mezzo limone.

Affettate finemente il cipollotto senza gettarne la parte verde. Sgusciate le fave. In un tegame largo fate stufare a fuoco basso il cipollotto con qualche cucchiaio d'olio extravergine d'oliva. Scolate e sciacquate i carciofi e aggiungeteli dopo averli tagliati a spicchi di 2-3 cm.

Versate un paio di cucchiai di brodo vegetale e lasciate cuocere per 10 minuti. Aggiungete ora le fave assieme a un altro mestolo di brodo e fate cuocere per altri 5 minuti. Nel frattempo lavate i talli d'aglio, tagliateli a pezzetti di 4 cm, e sbollentateli un paio di minuti in acqua e aceto. Scolateli e aggiungeteli agli altri ingredienti.

Versate il vino e lasciatelo evaporare. Coprite il tegame e lasciate stufare tutte le verdure per altri 10 minuti, mescolando ogni tanto e aggiungendo il brodo. A fine cottura aggiustate di sale e pepe. Questa tipica pietanza può essere servita anche fredda.

Ricetta di Renata Balducci estratta da:
Le ricette di VeganBlog.it
ed. GRUPPO EDITORIALE MACRO

Oltre alle numerose proprietà nutritive e fitoterapiche, l'ortica è un ingrediente molto apprezzato in cucina e ampiamente utilizzata come prodotto di bellezza, soprattutto per la cura della pelle, di unghie e capelli

Ortica
la più preziosa urticante

I *cigni selvatici* è una favola di Hans-Christian Andersen che racconta dei poteri magici dell'ortica. La principessa Elisa deve salvare i suoi undici fratelli, tramutati da una strega in cigni selvatici. La fata Morgana le spiega che per rompere il malvagio incantesimo dovrà raccogliere a mani nude moltissime ortiche, pestarle a piedi nudi e infine tesserle in undici tuniche da far indossare ai fratelli. Elisa salverà i suoi fratelli con l'ortica e, utilizzandola più spesso, anche voi potrete fare dei miracoli di bellezza.

L'ortica si trova facilmente in tutte le erboristerie già confezionata e pronta all'uso, ma nel caso preferiate raccoglierla nei campi, eccovi qualche consiglio, a cominciare dall'indispensabile: indossate sempre i guanti!

L'ortica cresce spontaneamente e in abbondanza, soprattutto in luoghi umidi e ombreggiati. È preferibile raccogliere questa pianta, della famiglia delle *urticacee*, nel mese di maggio, poiché le foglie e i fiori sono più ricchi di elementi nutritivi che andranno a diminuire nel corso dell'estate; le radici invece si raccolgono in autunno. Il fusto e le foglie sono disseminati da una peluria che spezzandosi rilascia un fluido urticante per la pelle, una caratteristica che l'ortica perde dopo qualche ora dal raccolto, oppure dopo bollitura o essiccazione.

Capelli più sani

Dopo i mesi estivi i capelli tendono a essere un po' stressati, al punto da manifestare problematiche che durante l'inverno non si verificano. Potete utilizzare lo shampoo all'ortica per combattere la caduta dei capelli e l'alopecia, per detergere il cuoio capelluto e per contrastare l'eccesso di forfora e seborrea. Per potenziare i benefici di questa pianta è consigliabile preparare un decotto fatto in casa. Vi suggeriamo di far bollire circa 100 g di ortica (meglio se foglie e radici) in 500 ml di acqua e 500 ml di aceto di mele, il succo filtrato si può usare un paio di volte a settimana come maschera di bellezza da applicare per 15 minuti sui capelli umidi, volendo si può aggiungere qualche goccia di olio essenziale per profumare l'impasto.

Pelle perfetta e unghie forti

Sin dall'antichità l'ortica è un apprezzato prodotto di bellezza. Lo stesso decotto consigliato per i capelli si può utilizzare per le mani, ne trarranno beneficio le unghie, che si rafforzeranno, inoltre le fastidiose pellicine si ammorbidiranno al punto da rendere più semplice e duratura la vostra manicure.

L'ortica ha proprietà dermopurificanti e astringenti grazie alla presenza di flavonoidi. Un impacco di foglie, sbollentate per 10-15 minuti, è perfetto per curare gli inestetismi della pelle. Applicatelo ancora tiepido sul viso o sul corpo per intervenire in caso di eccesso di sebo o per curare eczemi, eruzioni cutanee e acne. Volendo si può assumere anche per via orale, per potenziarne l'efficacia, o facendo applicazioni con pomate e lozioni dove necessario. In ogni caso la vostra pelle sarà più pulita, più bella e rigenerata.

Pianta erbacea dal rizoma ricco di proprietà benefiche per la salute, il ginger è l'ingrediente ideale di tisane, centrifughe, salse e dolci. Dal sapore fresco e pungente, è un aroma etnico versatile in cucina

I mille poteri dello zenzero

Lo *Zingiber officinale* è una pianta della famiglia delle Zingiberacee originaria dell'Estremo Oriente dove è considerato una delle "meraviglie dell'universo". Si suppone che lo zenzero sia arrivato in Europa nel III secolo a.C., grazie ai reduci delle campagne asiatiche di Alessandro Magno. In Europa è da subito apprezzato come afrodisiaco e nel XIV secolo lo troviamo tra gli ingredienti della manifattura dolciaria fiorentina di età medievale, con il nome di gengiovo, così come scrive Giovanni Boccaccio nella sesta novella dell'ottava giornata del *Decameron*. Lo zenzero è ricco di proprietà e inconfondibile al palato per il suo sapore leggermente pungente e fresco, motivo per cui è tra gli ingredienti del *ginger ale*, una bevanda analcolica molto rinfrescante e tonificante che prende il nome dai gingeroli, i costituenti attivi contenuti nello zenzero.

Una radice energizzante

Lo zenzero o il ginger, che dir si voglia, è un potente alleato per la nostra salute in quanto ricco di olii essenziali, gingeroli e shogaoli. Noto per le proprietà antiossidanti e antitumorali, digestive, stimolanti e antireumatiche, lo zenzero è un antinfiammatorio e antidolorifico naturale, accresce la flora batterica intestinale ed è indispensabile contro i sintomi dell'influenza, contrasta la nausea in gravidanza e numerose indisposizioni dello stomaco, attenzione ad assumerlo però se si hanno ulcere o gravi gastriti conclamate.

Si coltiva nella maggior parte dei Paesi tropicali e in regioni calde e temperate. I gambi della pianta che crescono sopra il terreno possono raggiungere un metro e mezzo di altezza. Il rizoma, carnoso e tuberoso, varia nel formato e nel colore (sabbioso, giallo, bianco, o rosso), secondo le molteplici varietà. Altamente aromatica e pungente, dal profumo canforato, la polpa dello zenzero, dai filamenti fibrosi in superficie, può essere estremamente piccante. Questa preziosa pianta, di cui si sfrutta il rizoma utilizzandolo come spezia in forma essiccata o fresca e morbida a fettine, è molto amata dalle cucine di tutto il mondo.

Pan di zenzero e altre delizie

Il *gingerbread* è un impasto per biscotti a base di zenzero, cannella, chiodi di garofano, e noce moscata, gli omini di pan di zenzero sono molto diffusi nei Paesi anglosassoni e in nord Europa, particolarmente nel periodo natalizio. Gli amanti del caffè non potranno mancare di gustare il caffè allo zenzero, un accoppiamento ideale dai poteri digestivi ed energizzanti. Nelle cucine indocinesi è utilizzato per arricchire zuppe e salse, mentre in quella giapponese lo zenzero gari (preparato con una soluzione agrodolce di aceto, acqua e zucchero) accompagna i piatti di sushi e sashimi.

Dove comprarlo

La radice di zenzero si trova facilmente in commercio, nelle catene della grande distribuzione è in piccole confezioni da 250 g e costa circa 2,50 €, ma si trova facilmente online a prezzi più bassi, 7,50 € per 1 kg di rizoma. Nei nostri mercati si trova sia con la cuticola esterna (zenzero grigio), sia decorticato e confezionato (zenzero bianco). Il ginger giovane è coperto da una buccia sottile commestibile, ma è anche più raro da reperire in commercio, in genere la buccia non si consuma e si toglie facilmente con un coltellino, lo zenzero pulito si taglia a fettine o si grattugia. In commercio è reperibile anche in numerose varianti: polvere, candito, sciroppo, olio etc.

Pomodori il verde di zia Ruby

Verde non significa sempre acerbo, tutt'altro! Spesso è infatti sinonimo di gusto e dolcezza come nel caso del pomodoro di *Aunt Ruby*. Quindi mai giudicare dalle apparenze, soprattutto quando si tratta di frutta e verdura meno diffusa nel territorio del Mediterraneo.

Il *Solanum Lycopersicum*, meglio conosciuto come il pomodoro verde della zia Ruby, appartiene alla famiglia delle solanacee e si caratterizza proprio per il suo colore, sempre verde con leggerissime sfumature di giallo, anche a maturazione completa. Di origine tedesca e molto diffuso negli Stati Uniti del Sud, è un pomodoro pluripremiato per il suo gusto eccezionale e si riconosce per il colore verde brillante. La storia narra che questa varietà sia stata migliorata grazie al cultivar di Ruby Arnold, di Greeneville nel Tennessee. La polpa è carnosa, croccante e dolcissima, con un retrogusto leggermente piccante, basterà non lasciarsi ingannare dal colore verde che questa varietà di pomodoro in realtà utilizza per difendersi dai parassiti o dagli uccelli i quali, ingannati dal colore, non sono attratti dal frutto. Basterà assaggiarli una volta per capire quanto siano migliori persino rispetto a rinomate qualità di pomodori rossi.

Pomodori verdi fritti: la ricetta originale

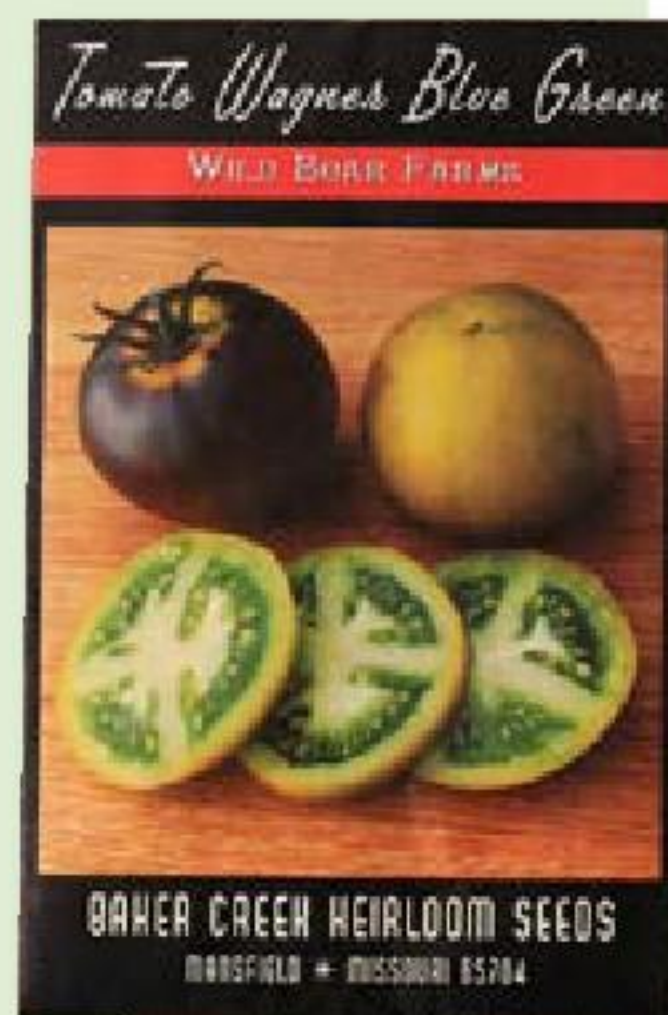
Impossibile non ricordare il famoso film del 1991, diretto da Jon Avnet, *Pomodori verdi fritti alla fermata del treno*. In quanti avranno provato a friggere i pomodori acerbi? Dalla consistenza soda e quasi privi di semi, la qualità della zia Ruby garantisce un risultato perfetto. Questa è la versione della ricetta più semplice, gustosa e veloce da preparare.

Tagliare i pomodori a fette di almeno 1 cm, salateli e lasciategli perdere un po' d'acqua di vegetazione, in modo da migliorare la frittura. Dopo circa 30 minuti passateli nelle uova sbattute e subito dopo in un mix di farine (una parte di tipo 00 e una parte di semola di grano duro). Friggeteli in olio di semi di arachide, scolateli bene, lasciateli per qualche minuto sulla carta assorbente e insaporiteli con sale e pepe, da servire ancora caldi, i pomodori verdi fritti sono l'ideale come contorno o antipasto.

Negli Stati Uniti si preparano in decine di varianti e in genere si abbinano con la famosa *Country Gravy*, una salsa al latte, aromatizzata all'aglio e alla paprika, tipica della tradizione del sud degli Stati Uniti.

Dove comprarli

Purtroppo non si trovano facilmente nei nostri mercati ma è semplice trovare i semi in vendita online. Su Etsy, ad esempio, 10 semi costano 1,84 € (dagli USA) oppure 30 semi 2,15 € (dalla GB).

I semi si piantano in semenzaio sul finire dell'inverno (febbraio/marzo) e in campo in piena primavera (aprile/maggio) ad almeno 50 cm di distanza. Quando la pianta supera i 25/30 cm è bene fissarla a canne o paletti, può raggiungere i 6 metri di altezza e i 3 di larghezza. In entrambi i casi si consiglia di utilizzare concimi organici e fertilizzanti naturali. È una pianta che si adatta facilmente a tutti i tipi di terreno, ma attenzione che sia bene drenato poiché i ristagni d'acqua sarebbero deleteri per il raccolto. I frutti sono di grandi dimensioni, possono superare i 500 g, e la raccolta va fatta a tatto, non bisogna lasciar ammorbidire troppo i pomodori. In genere maturano dopo 85 giorni.

Trucchi e idee del mese

Funghi bianchi

Se comprate gli champignon e non li cucinate subito, perché i funghi si mantengano belli chiari, senza annerire, puliteli con uno spazzolino, poi copriteli con un foglio di alluminio e conservateli così coperti in frigo: resteranno sani e bianchi più a lungo.

Frigo senza odori

Per quanto lo si possa pulire spesso, nel frigo possono accumularsi e mescolarsi odori, anche sgradevoli. Basta riporre in uno scomparto un piccolo contenitore aperto, con del bicarbonato: assorbirà gli odori più forti e i vostri cibi non ne saranno intaccati.

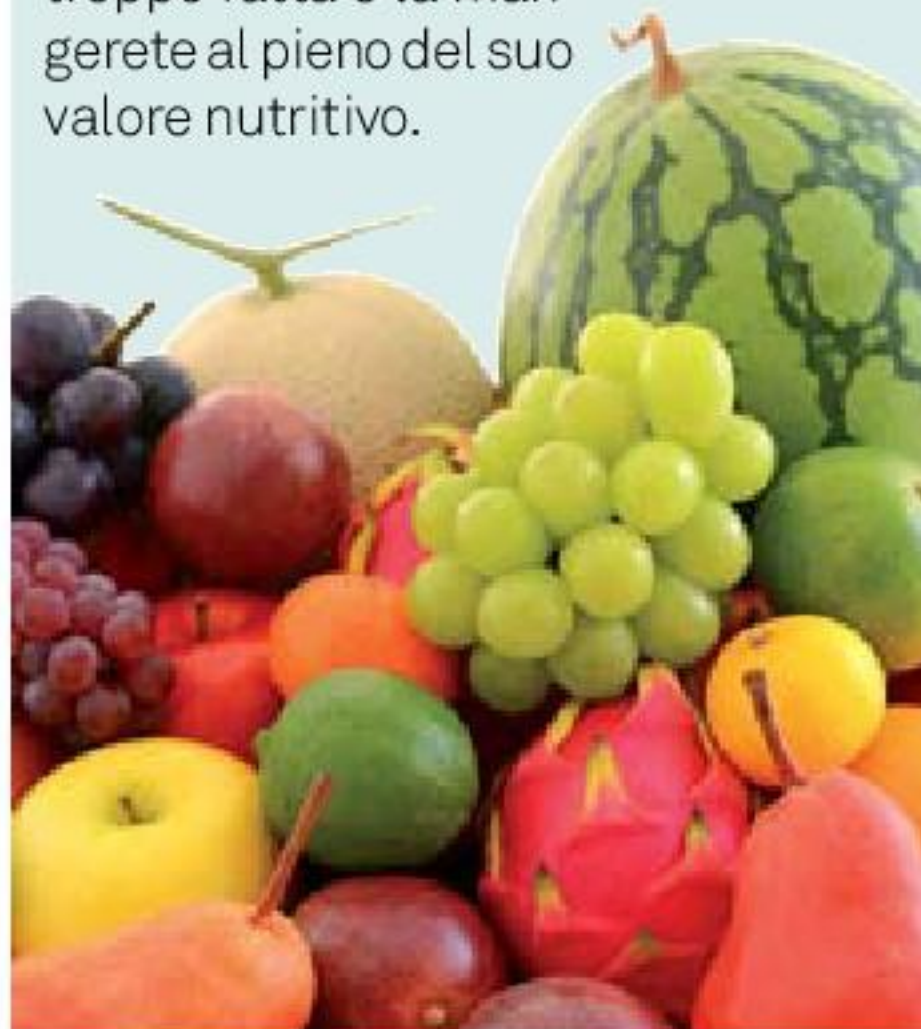
Cipolla tagliata...

La cipolla quando è tagliata non va conservata più di due giorni, perché genera tossine, dunque consumatela entro quel tempo. In ogni caso, per impedirle di impregnare il frigo del suo odore forte, e per farla conservare meglio, avvolgetela nell'alluminio prima di metterla in frigorifero.

Lenticchie intere

Perché le lenticchie non si spappolino creando un purè non desiderato, prima di cuocerle, tostatele velocemente, bastano 5 minuti, a fuoco vivace e muovendole. Si consolideranno e quando le metterete a bollire nell'acqua fredda, non perderanno la loro consistenza cuocendo. E non scordate qualche seme di finocchio per renderle più digeribili.

Frutta fresca

Il trucco è semplice: non compratene troppa! Cercate di comprare sempre frutta di stagione, non eccessivamente acerba e possibilmente a chilometro zero (tranne quella esotica) e conservatela a casa o in frigorifero per pochi giorni, non più di una settimana, ma meglio meno. Eviterete gli sprechi di frutta troppo fatta e la mangerete al pieno del suo valore nutritivo.

Come il prezzemolo

Il prezzemolo sta davvero bene ovunque. Abbiatene sempre in casa di secco, ma meglio ancora se conservate bene quello fresco: potete metterlo in un vasetto, con abbondante acqua fresca, oppure lavato e ben asciugato, conservarlo avvolto in carta da cucina dentro al frigo.

Ungere le teglie per bene

Nell'ungere le teglie con burro e olio, c'è sempre il rischio di ungersi le dita, anche se utilizzate spatole e carta. Ma sarà più semplice e sprecherete meno olio, se userete un guanto di plastica usa e getta (anche quelli dei supermercati, reparto frutta), così indossandolo e spalmando sprecherete anche meno olio o burro e ungerete solo la teglia!

Tappi instappabili

Se vi accorgete che il tappo della bottiglia di vino è troppo duro e non esce, avvolgete il collo della bottiglia (la sua cima) in un panno di acqua bollente un paio di volte: il vetro si dilaterà leggermente e il tappo uscirà più facilmente.

Asparagi di Bassano

Per cuocere gli asparagi bianchi ci vuole qualche accortezza in più: quando li mettete in una pentola con l'acqua che arriva appena sotto alle loro punte, aggiungete un cucchiaino di zucchero e una punta di noce moscata. Infine, per conservare il loro colore chiaro, aggiungete anche qualche fettina di limone: sapore e bellezza assicurati!

Pane a lungo

Comprate del pane una volta alla settimana? Per conservarlo fresco e croccante mettetelo in frigorifero. Se poi volete avere sempre una riserva di pane (quasi) fresco, mettetene dei pezzi nei sacchetti di plastica nel surgelatore, e scaldatelo al forno prima di servirlo.

in collaborazione con
IL MIO GIARDINO E L'ORTO

COLTIVIAMO LA CURCUMA

La spezia con cui possiamo insaporire molti piatti dal gusto esotico, è una bella pianta che possiamo coltivare, anche in vaso, per la bellezza dei suoi fiori. Ideale per formare bordure e macchie di colore in giardino, possiamo usarla anche per ottenere fiori recisi per decorare a casa, oltre che, naturalmente, per sfruttarne i rizomi in cucina nei nostri piatti più elaborati.

I DOLCI FRUTTI DELL'ACTINIDIA

La conosciamo come kiwi, ma il suo nome botanico è actinidia; si tratta di un rampicante vigoroso giunto nel nostro Paese negli anni 70 e diffusosi tanto da far diventare l'Italia il primo produttore al mondo dopo la Cina. È perfetta per ricoprire pergole ed è una pianta molto produttiva. I suoi frutti hanno il più alto contenuto in vitamina C e sono perfetti anche per creare semplici dolci, succhi o cocktail.

La cucina del futuro

L'essiccatore perfezionista

Per godersi frutta e verdura anche fuori stagione da oggi basta dotarsi di DSY500 di H. Koenig, l'essiccatore che mantiene invariato nel tempo il tasso di vitamine e minerali degli alimenti. Dotato di schermo LCD, pannello digitale e timer con segnale luminoso, DSY500 ha una potenza di 500W e sei comodi strati per essiccare i vostri cibi preferiti.

Uno chef in cucina

Cukò è la cooking machine di Imetec che cucina per voi i buonissimi piatti della tradizione italiana in modo facile e veloce. L'utilizzo è facilissimo: è sufficiente impostare il programma indicato nella ricetta e inserire gli ingredienti nel momento in cui la macchina lo richiede. Quando la preparazione è terminata, Cukò avvisa e si spegne da solo. Buon appetito!

Cucinare bene è informarsi sui nuovi strumenti che la tecnologia ci mette a disposizione. Metodi di cottura sostenibili, che mantengono tutti i principi attivi degli alimenti.

Gli angeli custodi della spesa

Non sempre riusciamo a tenere sotto controllo ciò che mangiamo, per fare la spesa più velocemente spesso rinunciamo a controllare gli ingredienti di ciò che compriamo. Grazie a GeniusChoice è possibile avere un nutrizionista sempre a disposizione, che legge, traduce e interpreta, in modo efficace e veloce, tutti gli ingredienti di un prodotto o bevanda alimentare. GeniusFood e GeniusVeg sono due applicazioni personalizzabili in base alle proprie esigenze.

Il caffè del futuro

GranBaristo Avanti è la prima macchina per caffè, prodotta da Saeco, automatica e interattiva. Grazie a una varietà di diciotto bevande (dal caffè al cappuccino, fino al latte macchiato), ciascuna da personalizzare secondo il proprio gusto e da preparare tramite dispositivo smart, Avanti è molto di più di una semplice macchina per il caffè. Vi basterà scaricare l'applicazione Saeco Avanti su tablet o smartphone e impostare una connessione tramite bluetooth con GranBaristo. L'app è in grado di memorizzare intensità, lunghezza, temperatura e sapore di ogni bevanda.

ESTRATTORE
BELLO E ACCESSIBILE

Design vintage e tecnologia all'avanguardia. Queste due qualità caratterizzano l'estrattore di succhi che Smeg presenta come nuovo arrivato nella famiglia dei piccoli elettrodomestici della linea "anni 50". Con SJF01 si preparano succhi di verdura e frutta della migliore qualità dal punto di vista nutrizionale e l'estetica ne guadagna.

Post-it hi-tech per il frigo

Memo Frigo è un piccolo video-memo digitale progettato per registrare e condividere un breve messaggio. Grazie al suo supporto magnetico, può essere applicato in modo semplice al proprio frigorifero, trasformandosi in un "post-it" tecnologico, innovativo e funzionale. I tre tasti frontali rendono la registrazione e la riproduzione semplice e veloce, il LED lampeggiante avvisa della presenza di un nuovo messaggio da vedere sullo schermo LCD da 1,4 pollici, infine, la batteria integrata si può ricaricare da una porta USB.

La fragranza del pane

Come resistere al profumo del pane appena sfornato? Prepararlo in casa è un sogno che si realizza grazie alla gamma *Mes pains* di Moulinex. Macchine innovative che aiutano a preparare il pane, e non solo, in maniera facile, veloce ed economica e sono l'ideale per chi soffre di allergie o intolleranze. *Pain Plaisir* ha 17 programmi automatici, di cui 3 sono gluten free e 3 benessere. Sforna pane ma anche torte, marmellate, pasta e pizza. *Pain & Delices* ha invece 20 programmi per tutti i gusti e le esigenze dietetiche.

Una bilancia multifunzione

Uma è la bilancia elettronica da cucina che coniuga perfettamente design e funzionalità. Prodotta da Bugatti e ideata dai designer Innocenzo Rifino e Lorenzo Ruggieri, Uma è dotata anche di un dispositivo timer e display con retroilluminazione LED. Un gioiello per la cucina.

Piano a induzione wi-fi

Un nuovo concetto di piano cottura, prodotto da Candy, proietta la cucina nel futuro. CFID 36 WIFI, della gamma simply-Fi, è un piano a induzione che permette di connettersi al wi-fi di casa, così da controllare in remoto i fornelli, attraverso un'applicazione, per regolare il tempo di accensione, la durata e l'intensità della cottura. Le interfacce Candy sono progettate per una facile e intuitiva fruizione di questi preziosi elettrodomestici.

La potenza del vapore

La vaporiera fast steam technology *di Girmi è ideale per una cucina sana, naturale e ricca di principi nutritivi. La VP25 garantisce prestazioni al top con una potenza di 1000 Watt, grandi dimensioni per cotture speciali con la sua capacità di 10 litri ed estrema praticità grazie ai tre vassoi trasparenti che possono essere installati uno sopra all'altro per cuocere contemporaneamente più alimenti. Tutte le parti sono facilmente smontabili e lavabili in lavastoviglie. Ricettario incluso.*

Perfect Bake, per un impasto smart

Grazie all'unione tra tecnologia e tradizione Perfect Bake rivoluziona la vita in cucina. Perfect Bake è una bilancia connessa che combina hardware (bilancia, termometro etc.) e software, grazie a un'applicazione che vi guiderà, passo dopo passo, alla preparazione dell'impasto perfetto!

Il tavolo intelligente

Realizzato dallo studio di design svedese/tedesco Kram/Weisshaar per Iris Ceramica Group, lo Smart Slab Table permette di cucinare e mangiare sullo stesso tavolo. Non a caso la superficie che lo riveste si chiama SapienStone, una ceramica antigraffio e antibatterica, al di sotto della quale sono stati introdotti anelli che cucinano e riscaldano anche i piatti, mantenendoli alla giusta temperatura. Il tavolo hi-tech può essere personalizzato in base alle esigenze.

Acqua buona e gasata

SodaStream Source Classic Black è un gasatore domestico dotato di sistema Snap-Lock che permette di fissare facilmente la bottiglia. Il livello di gasatura è visibile grazie a un display LED che offre un immediato feedback.

Un pizzico di Medio Oriente

Insalata di crudité e dip ai cetrioli

FACILE

» 4 PERSONE » 20 MINUTI

INGREDIENTI
- 2 carote
- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 2 foglie di lattuga

INGREDIENTI PER LA SALSA
- 200 g di formaggio spalmabile
- 1 yogurt di soia
- 2 cetrioli
- ½ spicchio di aglio
- foglie fresche di mentuccia
- aneto q.b.
- un pizzico di sale

Per la salsa: pulite i cetrioli, togliendo la buccia e tagliando entrambe le estremità.

Tagliate ogni cetriolo in quattro parti e togliete i semi. Mettete nel vaso di un frullatore insieme con il resto degli ingredienti e frullate. Mettete da parte in frigo.

Lavate bene i peperoni, togliete i semi e i filamenti bianchi, lavate e raschiate le carote e quindi tagliate tutto a bastoncini sottili, alla julienne. Mettete queste verdure in coppe piene d'acqua fredda (e meglio in frigorifero) fino al momento di servire.

Servite i peperoni e le carote nelle coppe singole e accompagnate con la salsa, in ciotoline a parte.

CHIAMALE DIP

Le dip o dipping – termine inglese che vuol dire semplicemente salsa, intingolo – sono quelle salsette nelle quali intingere direttamente delle crudités (bastoncini di carote, sedano o finocchio) oppure degli stuzzichini tipo grissini, spiedini, tortilla mais o focaccia, insomma tutto quello che fa finger food. Ideali per l'aperitivo o per una cena in piedi, le dip però non sono soltanto uno stuzzichino, ma – se realizzate ricette delicate – possono costituire un'ottimo "trucco" per consumare più verdura cruda rendendola sfiziosa.

COCOMERO E MELONE

Contrariamente ad altri tipi di frutta, cocomero e melone apportano molta acqua e sali minerali, ma poche calorie. Hanno effetto saziante e dunque sono ottimi consumati a inizio pasto, o poco prima. Il cocomero ha solo 16 calorie per 100 g, completamente privo di grassi e ha pochi zuccheri: il suo sapore dolce è dato da sostanze aromatiche naturali, poco caloriche e che danno anche un senso di sazietà. Il melone è simile, leggermente più calorico ma anche più ricco di vitamine e sali minerali. La vitamina C, che contiene, protegge la pelle e potenzia le difese immunitarie.

Insalata di cocomero e formaggio

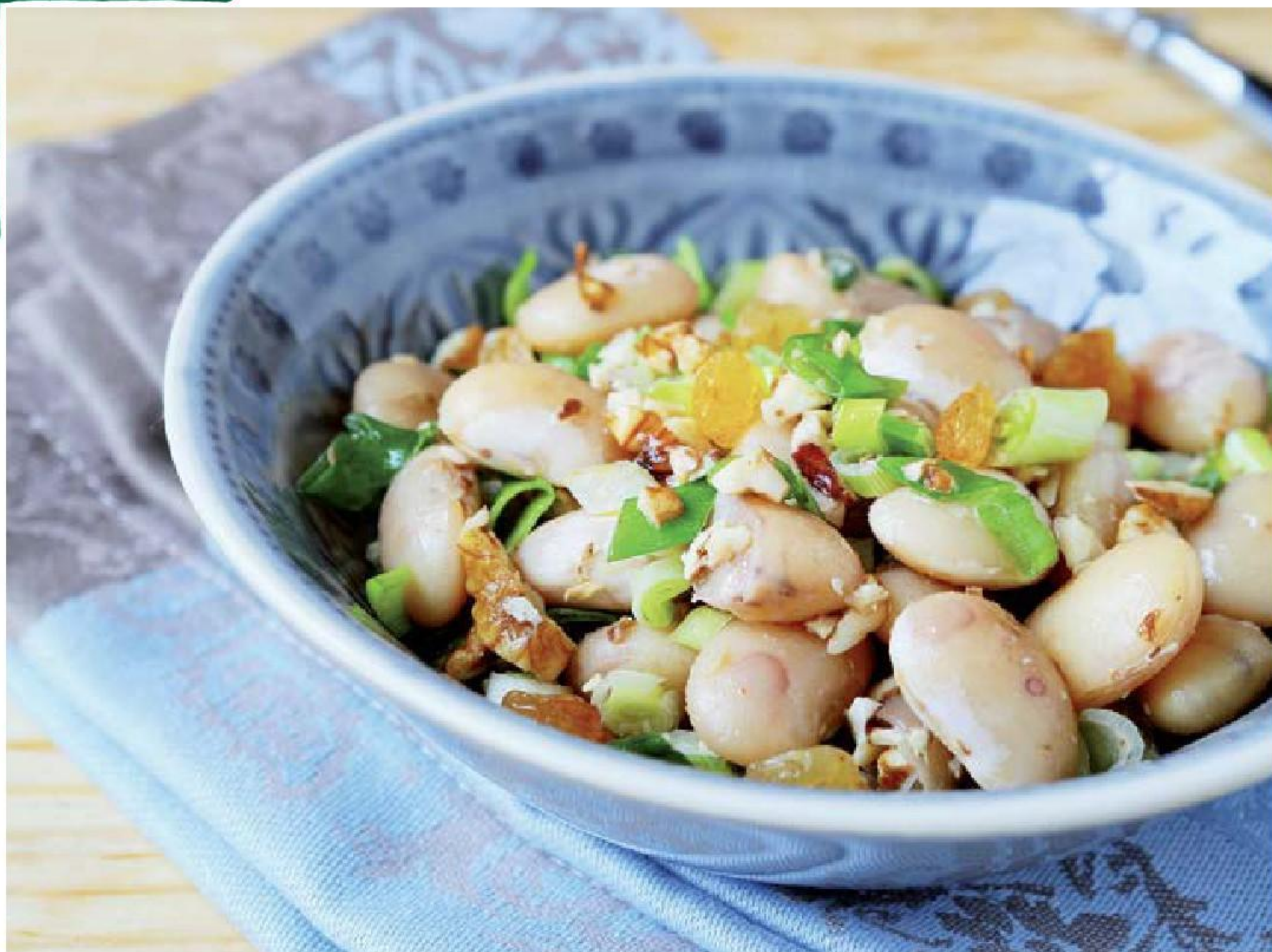
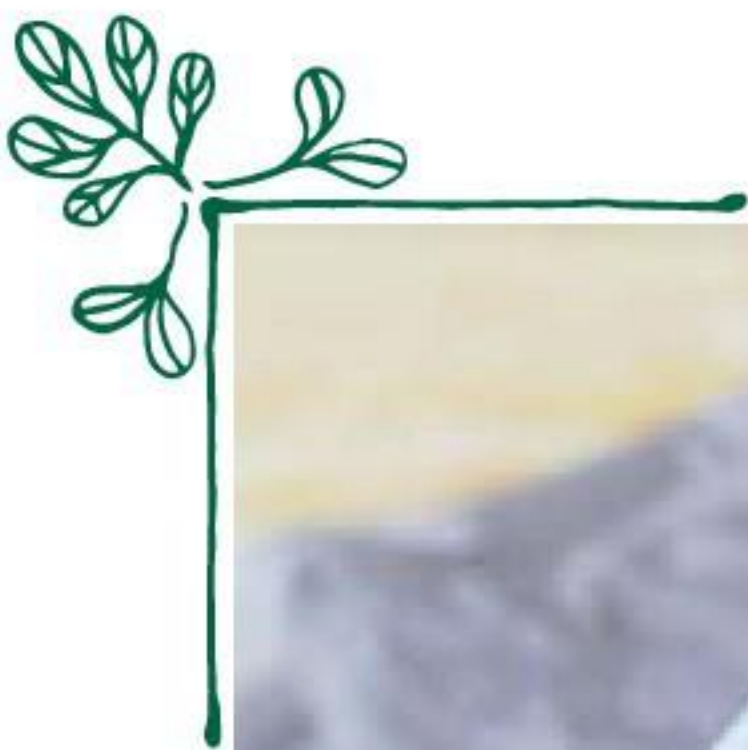
FACILE

» 2 PERSONE » 20 MINUTI

INGREDIENTI
- 100 g di feta
- 200 g di anguria o melone
- 50 g di mirtilli
- 1 lime
- menta fresca
- pepe
- olio evo (facoltativo)

Tagliate l'anguria o il melone (giallo o bianco) a dadi, badate che sia ben fredda, quindi mettetela in una terrina. Aggiungete la feta scolata e sminuzzata con le mani, i mirtilli, lavati e asciugati, e alcune foglie di menta fresca tritata.

Condite l'insalata con il succo di lime e del pepe. Se vi piace più condita, aggiungete un filo d'olio e mescolate per bene.

Servite questa insalata ben fresca a inizio pasto, è dissetante e sazievole, ottima se volete stare a dieta ipocalorica.

Fagioli e frutta secca al dolcegarbo

FACILE

» 2 PERSONE » 20 MINUTI

INGREDIENTI

- 2 tazze scarse di fagioli Spagna secchi o surgelati
- 1 cipollotto con i suoi gambi
- 50 g di noci pelate
- 50 g di uvetta gialla
- 1 cucchiaino di zucchero mascobado
- aceto balsamico
- aceto di mele
- olio evo
- sale e pepe

Mettete a bagno con abbondante acqua e poco bicarbonato i fagioli per tutta la notte. Quindi lessateli in acqua senza sale, finché saranno morbidi, ci vorranno circa 2 ore, ma il tempo è variabile; potete usare quelli surgelati, allora non servirà l'ammollo e la cottura sarà più veloce (meno di un'ora).

Prima di spegnere salate l'acqua e fate prendere ancora un bollore. Quando l'acqua sarà leggermente intiepidita, scolate i fagioli cotti, e poneteli in una ciotola. Aggiungete il cipollotto, parte bianca e verde, ben lavato e tritato, tenendone da parte un poco.

Tritate grossolanamente le noci e fatele caramellare in un padellino con lo zucchero, una piccola parte del cipollotto e una goccia di aceto balsamico, intanto mettete a bagno l'uvetta in acqua e aceto di mele.

Strizzate l'uvetta e aggiungetela, assieme alle noci, ai fagioli. Regolate di sale, condite con poco olio, aceto balsamico e pepe.

Bianchi di Spagna

Essendo degli amido-bloccanti grazie alla glicoproteina faseolamina estratta dai fagioli bianchi, si trovano negli integratori alimentari venduti per le diete dimagranti.
I fagioli Bianchi di Spagna hanno dimensioni grandi, sono larghi e piatti e in cucina sono adatti soprattutto per le insalate, dato il loro sapore delicato.
I fagioli bianchi (anche i cannellini) sono alleati dell'apparato cardiaco, del controllo del peso, e della circolazione sanguigna.
I fagioli bianchi offrono altri benefici: sono alimenti ad alto contenuto di proteine e poveri di grassi, forniscono ottimo nutrimento senza l'accumulo di calorie extra.
Regolano i livelli di colesterolo e di zucchero nel sangue e abbassano il diabete. Ma non esagerate! Se mangiati in grande quantità, si digeriscono lentamente e possono provocare problemi gastrointestinali.

Insalata di patate

FACILE

» 2 PERSONE » 30 MINUTI

INGREDIENTI

- 3 patate bio
- 3 ravanelli
- 2 zucchine
- prezzemolo fresco
- erba cipollina o gambi di cipollotti
- aceto di mele
- olio evo
- sale e pepe

Lavate bene le patate, eliminando residui di terra e raschiando la buccia, che verrà mangiata, mettetele in una pentola, coprite con acqua e fate cuocere per circa 25 minuti o fino a che si possano bucherellare con uno stuzzicadenti. Togliete dal fuoco, scolatele e tenete da parte.

Lavate anche le zucchine e mettetele a bollire, intere, in acqua leggermente salata. Dopo 15 minuti circa, quando sono cotte, ma sode, scolatele e mettete da parte.

Una volta fredde, tagliate le patate a spicchi e mettetele in una ciotola, affettate le zucchine e aggiungetele alle patate, condite subito con mezzo cucchiaio di olio e uno di aceto e mescolate.

Lavate bene i ravanelli, tagliateli in quattro e poi a fettine molto sottili e aggiungeteli alle verdure, salate e mescolate. Aggiungete abbondante prezzemolo tritato grossolanamente e un po' di gambi di cipollotto o di erba cipollina , regolate – se necessario – di sale, pepe e olio. Lasciate insaporire qualche minuto prima di servire.

Insalata dello sceicco con melograna, noci e petali di rosa

FACILE

» 2 PERSONE » 20 MINUTI

INGREDIENTI

- 100 g di scarola
- grani di 1 melograna
- 50 g di noci pelate
- la buccia di mezza arancia
- 6 petali di rosa edibili
- menta fresca
- aceto balsamico
- olio evo
- sale

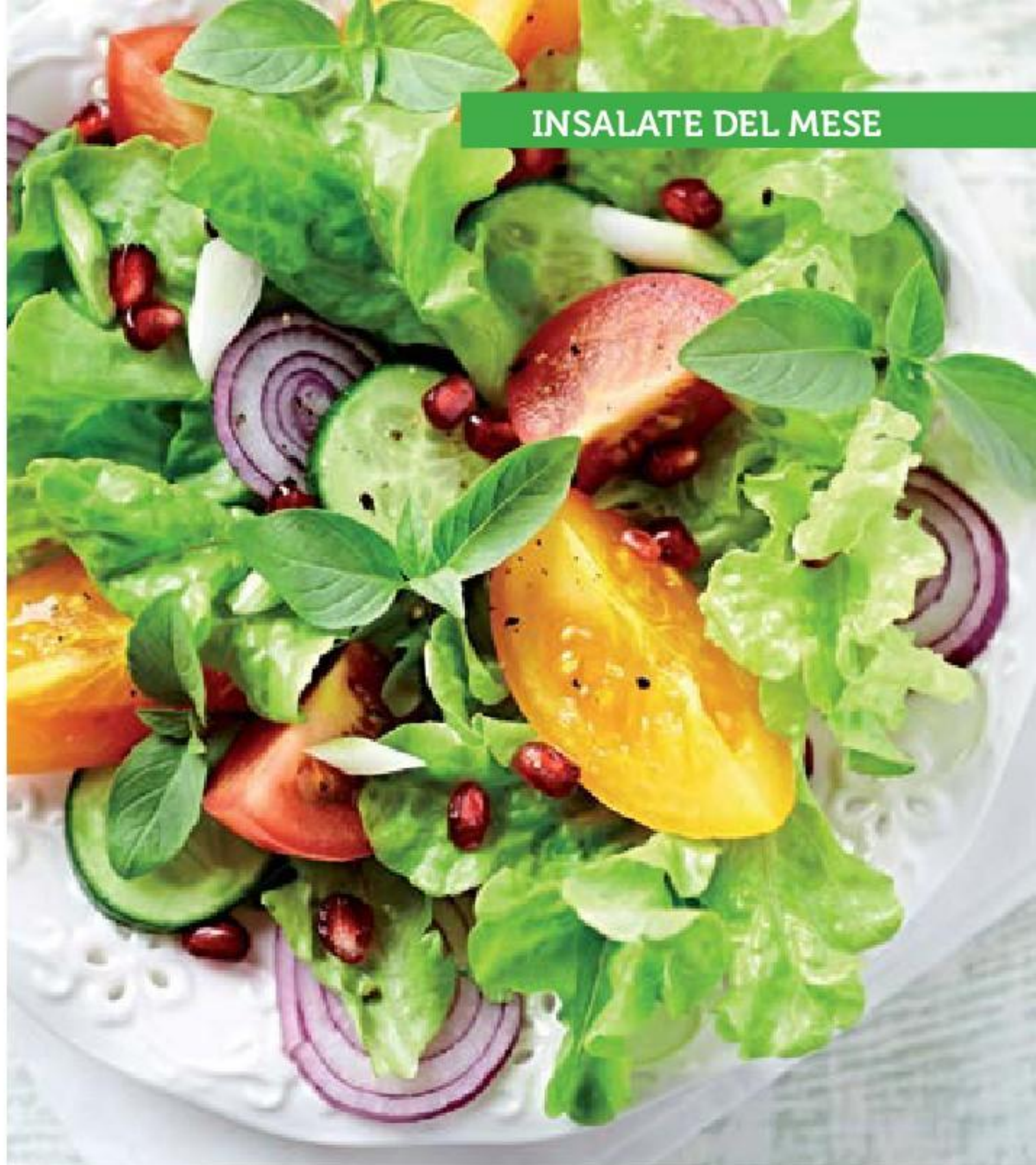
Lavate la scarola, dopo aver staccato le foglie, e asciugatele senza esagerare, deve restare umida e croccante.

Sgranate una melograna, tagliandola prima a metà, allargando un poco le due metà, così da separare i semi un po' dalla buccia e poi battetela dalla parte della buccia con un cucchiaio di legno, con energia. Tutti i grani finiranno nella ciotola che avrete posto sotto. Eliminate la pellicina gialla che può essere caduta con i grani.

Spezzettate le noci con un coltello e fatele tostare rapidamente con poca buccia d'arancia a pezzetti. In una ciotola, mettete la scarola, tagliata grossolanamente, i semi della melograna, le noci tostate, i petali di rosa e alcune foglie di menta fresca.

Condite con alcune gocce di aceto balsamico, un filo d'olio, poca buccia d'arancia grattugiata e un pizzico di sale, mescolate bene lasciando che i profumi si diffondano e servite subito.

MELOGRANO

Il nome "melograno" deriva dal latino malum ("mela") e granatum ("con semi"). La melograna è un frutto molto ricco di proprietà e poco calorico: il frutto ha solo 75 calorie ma è tra i più ricchi di antiossidanti. In particolare la melograna è una fonte di antiossidanti, i flavonoidi che aiutano il nostro organismo a mantenersi in salute e a prevenire l'invecchiamento precoce, contrastando i radicali liberi. Questo frutto, che si può gustare da solo, oppure arricchire piatti, o spremuto, è una fonte di vitamine, in particolare di vitamina A, C, E e vitamine del gruppo B. Con l'avvicinarsi dell'autunno è un'ottima difesa contro raffreddamenti e malanni di stagione. Inoltre, la melograna contiene sali minerali tra cui il manganese, il potassio, lo zinco, il rame e il fosforo. Aggiungerne qualche chicco alle insalate o piatti di verdure, non solo è un tocco di sapore speciale, ma anche un'aggiunta di salute.

Insalata di pomodori colorati e melograna

FACILE

» 2 PERSONE » 20 MINUTI

INGREDIENTI

- 100 g di foglie di lattuga
- 1 melograna
- 2 pomodorini gialli
- 2 pomodori rossi
- ½ cetriolo
- 1 cipolla rossa piccola
- 1 cipollotto dolce
- basilico fresco
- olio evo
- sale e pepe

Lavate i pomodori, tagliateli a spicchi e metteteli in una ciotola. Pelate la cipolla, affettatela sottile e lasciatela a bagno in acqua fresca.

Lavate bene e raschiate leggermente il cetriolo, poi affettatelo sottilissimo, con tutta la sua buccia, mettetelo in una ciotola con un poco di sale e lasciatelo perdere l'amaro.

Sgranate metà melograna, come indicato nella ricetta precedente ed eliminando bene tutta la pellicina amara. Spremete l'altra metà, con un normale spremiagrumi.

Lavate e asciugate leggermente le foglie di lattuga, tagliate a pezzi e mettetele in una terrina assieme ai pomodori e ai grani di melograna.

Lavate, mondate e affettate il cipollotto e aggiungetelo all'insalata.

Sciacquate i cetrioli e asciugateli un poco, scolate per bene la cipolla e unite il tutto all'insalata.

Salate un poco e mescolate, aggiungete foglie di basilico e condite con pepe nero, sale, succo di melograna e olio.

Mescolate e servite subito questa insalata bella fresca.

Non solo rosso

Quasi tutti i pomodori commerciali provengono da colture intensive in serra, per quello si trovano al supermercato tutto l'anno. Ma sono praticamente insapori. Cerchiamo i pomodori veri, quelli di stagione, nei banchi del mercato. Ormai ne troviamo di tutti i colori...

Il pomodoro fa parte della famiglia delle Solanaceae, e i suoi frutti, che sono delle bacche plurisperme, sono commestibili e presenti un po' in tutti i Paesi, e hanno un caratteristico colore rosso. Nativo dell'America centrale e del Sudamerica, era molto amato dagli Aztechi che lo chiamarono "xitomatl". La salsa di pomodoro era parte importante della cucina azteca e si riteneva avesse proprietà afrodisiache. Anche per questo, quando fu portato in Europa, dal 1540, i francesi lo chiamarono "pomme d'amour", frutto d'amore. Si dice che sir Walter Raleigh abbia donato questa pianta carica di frutti alla regina Elisabetta I, battezzandola con il nome di *apples of love*. Ma era usato come pianta ornamentale, come fu per la patata, perché li si riteneva velenosi. Fu il medico e botanico spagnolo Nicolàs Monardes Alfaro che, per la prima volta, nel 1500, parla del pomodoro come coltura con proprietà curative, da quello gradualmente si passò all'utilizzo gastronomico. Arrivò in Italia per essere coltivato ad uso alimentare nel 1596 ma solo più tardi, nel caldo clima del sud, il suo colore più dorato divenne prepotentemente rosso, grazie a selezioni e innesti successivi. Oggi il pomodoro è amatissimo ed è l'ingrediente principale e tipico dei due più importanti piatti italiani, di origine napoletana, conosciuti in tutto il mondo: la pasta al sugo di pomodoro e la pizza Margherita.

TRUCCHI ANTI ACIDITÀ

Se digerite male il pomodoro e soffrite di reflusso, eliminate la pelle o l'eccesso di semi. Inoltre, per fare una salsa equilibrata, ricordate di cuocerla a pentola coperta e fuoco basso, costante. Sempre per il problema di acidità, potete mettere un poco (ma poco) di zucchero. Altrimenti anche una punta di bicarbonato (mezzo cucchiaino basta per 10 persone). Il bicarbonato, infatti, neutralizza gli acidi del pomodoro, senza alterare il gusto della salsa, sempre che sia pochissimo, altrimenti ne guasta il sapore. Un poco di sedano, anche, aiuta a rendere più digeribile la salsa, e il basilico va aggiunto solo alla fine!

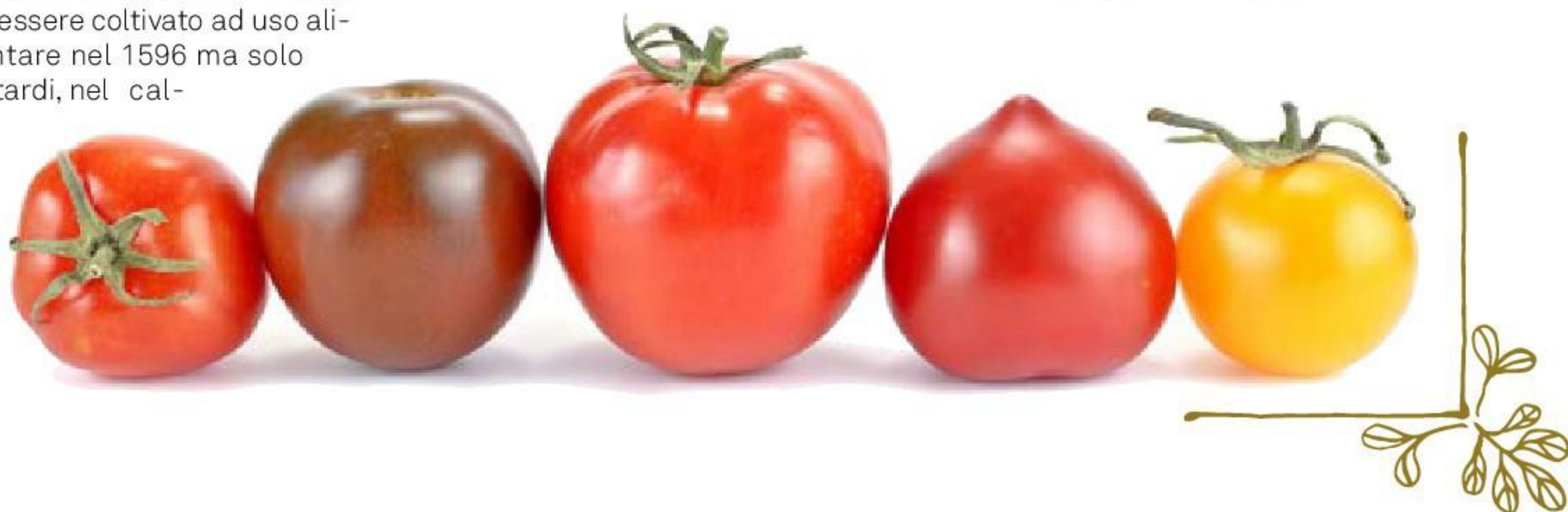
In tutte le salse

Il pomodoro viene poi aggiunto in un po' tutte le salse e cibi stufati, sotto forma di salsa o di concentrato. Crudo è il re delle insalate (la celebre caprese o la *niçoise*), ma secco diventa un antipasto chic e un sapore più ricco, anche concentrato. Inoltre, è la base del primo aperitivo analcolico, succo di pomodoro condito con sale, pepe, limone e tabasco, o dell'alcolico Bloody Mary. Eppure dobbiamo imparare a dosarlo, perché la solanina non è sempre sana per tutti, così come il valore di acidità, presente soprattutto nella buccia. Non servono rinunce, si tratta solo di non metterlo ovunque come il prezzemolo, ma di usarlo per il suo sapore unico e le sue qualità in cucina, a rendere al meglio nei piatti che gli si addicono.

Bianco, rosso, giallo, nero e blu

Senza influenze OGM, ma solo con combinazioni e incroci, si sono ottenute, nelle varie parti del mondo, pomodori di tutti i colori. Il rosso e il giallo sono i colori prevalenti, ma esistono pomodori bianchi e altri chiamati blu o viola. Quello più amato da qualche tempo è il pomodoro nero, o kumate, che pare abbia, oltre a un ottimo gusto molto saporito, anche grandi virtù per la salute. Il Black Cherry (piccolo e scuro) e il Nero di Crimea, più grosso e piatto e molto saporito, sono ricchi di vitamine, antiossidanti e antociani, che li rendono anti-age, e un valido aiuto alla lotta contro il cancro e di sostegno per il cuore. Tutto italiano il pomodoro nero Sunblack è particolarmente ricco di antociani, normalmente assenti nel pomodoro comune. Nato nei laboratori dell'Università della Tuscia di Viterbo, Scuola Superiore Sant'Anna, Università di Pisa e Università di Modena e Reggio Emilia, è un superalimento che riunisce i benefici dell'ortaggio e dei frutti di montagna.

Il rosso vince

Cuore di Bue, Dolce di Piccardia, Pachino, il Roma con le sue varianti dal Costoluto fiorentino al Manduria e il Piennolo del Vesuvio, San Marzano, Seno di Venere. I pomodori dop sono vari, ognuno adatto a piatti diversi, il Costoluto per la pappa al pomodoro, il Piennolo per sughi freschi sugli spaghetti, il Cuore di bue – equilibrato in acidità – per insalate, ma anche passate e sughi, il Pachino ottimo crudo, anche nella versione ciliegino, e il Piccadilly che nei sughi e umidi si adatta per la pelle leggera. Non resta che sperimentare per ogni piatto il pomodoro giusto, saporito e, perché no, bello!

Il pomodoro kumato

Insalata di pomodori con prezzemolo

FACILE

» 2 PERSONE » 20 MINUTI

INGREDIENTI

- 5 pomodorini gialli
- 5 pomodorini rossi
- 5 pomodorini kumato o neri
- 1 cipolla rossa di Tropea
- prezzemolo fresco
- aglio
- olio evo
- sale

Lavate bene tutti i pomodori e tagliateli a metà. Metteteli in un piatto da portata, insieme con la cipolla tagliata a metà e poi a fettine e un poco di prezzemolo fresco tritato.

Condite con un poco di aglio a pezzetti, un pizzico di sale e abbondante olio. Pochi ingredienti per esaltare i diversi sapori di questi pomodorini.

Servite questo piatto ben fresco o quasi a temperatura ambiente, a seconda dei gusti. Se amate un sapore più forte, l'aglio potete spremerlo, invece che tagliarlo a pezzi di facile eliminazione.

NERO SAPORITO

Il singolare aspetto esterno del pomodoro kumato nero, che varia dal verde dorato al marrone scuro – è l'anticamera della sua qualità interiore: struttura ferma, polpa succosa e un sapore intenso e dolce con note leggermente acide che lascia ai piatti il sapore del pomodoro autentico.

VITAMINE, MINERALI E FIBRA

Inoltre, il kumato apporta interessanti benefici per la salute, giacché è una fonte eccellente di fibra e minerali come il potassio, il fosforo e il ferro, tra gli altri. Ha anche un'elevata quantità di vitamina tra cui si distinguono quelle dei gruppi B, C, E e A, che offrono un'eccellente azione antiossidante. A ciò si deve sommare un alto contenuto di caroteni, tra cui il licopene che ha proprietà antiossidanti e aggiunge, al kumato, numerose proprietà terapeutiche. Le qualità del kumato rendono questo pomodoro un prodotto molto raccomandato per seguire una dieta sana ed equilibrata.

Insalata di pomodori kumato macerati

FACILE

» 2 PERSONE » 50 MINUTI

INGREDIENTI

- 5 bei pomodori kumato
- 1 cipollina bianca fresca
- 1 peperoncino di Cayenna
- timo fresco
- pepe nero
- olio evo
- sale

Lavate bene i pomodori e tagliateli a fettine. Stendeteli su un piatto da portata. Aggiungete la cipolla e il peperoncino di Cayenna tagliato ad anelli sottili.

Condite con sale e pepe, spolverate con un poco di timo fresco e versate un filo d'olio. Lasciate riposare a temperatura ambiente per almeno 15 minuti, poi mettete in frigo a rinfrescare. Potete aggiungere anche la buccia di un limone grattugiata, per aumentare l'aroma del piatto.

Pomodori mozzarella e basilico

FACILE
» 2 PERSONE » 30 MINUTI

INGREDIENTI
- 200 g di ciliege di mozzarella
- 5 pomodorini rossi
- 4 pomodori kumato
- 3 pomodorini gialli
- 1 cipolla rossa di Tropea
- 6 olive nere
- basilico fresco
- 1 cucchiaino di aceto balsamico
- olio evo
- sale e pepe

Lavate bene tutti i pomodori, tagliateli a spicchi e metteteli in una ciotola con la cipolla tagliata ad anelli e lavata. Conditeli, con olio, l'aceto balsamico, il sale e le olive tagliate a filetti.

Coprite dopo aver mescolato e lasciate riposare bene.

Prima di servire aggiungete la mozzarella e alcune foglie di basilico.

Storia del kumato

Negli anni '70, Luis Ortega accompagnava suo padre nei campi della famiglia ad Adra, un paese costiero dell'Almeria, in Spagna. La sua curiosità gli permise di scoprire che i pomodori, situati nelle estremità dei campi, in cui arrivava meno acqua, avevano un colore diverso nonché un sapore più intenso e dolce. Questa scoperta si trasformò in una sfida: coltivare un pomodoro dal sapore autentico e intenso. Dopo anni di sforzo, mediante tecniche tradizionali per mano di Sygenta Seeds, il pomodoro kumato si è trasformato in una realtà commerciale e gastronomica.
Attualmente in Spagna si coltiva per 12 mesi l'anno con metodi naturali sottoposti a rigidi controlli di qualità.

Toast con formaggio e pomodorini

FACILE
» 2 PERSONE » 20 MINUTI

INGREDIENTI
- 4 fette di pane casareccio
- buccia di limone non trattato
- 100 g di formaggio cremoso tipo Philadelphia
- 6 pomodorini neri o blu
- 4 pomodorini rossi
- 1 spicchio di aglio
- timo fresco
- olio evo
- sale e pepe

Tostate il pane e versateci pochissimo olio, strofinate delicatamente lo spicchio d'aglio, pelato, sulle fette di pane tostato.

Poi spalmatevi il formaggio, al quale avrete mescolato bene un po' di buccia di limone grattugiata, coprendo tutta la superficie della fetta.

Lavate tutti i pomodorini e tagliateli a metà o a fette spesse. Mettete i pomodorini sulle fette di pane col formaggio, alternando i due tipi.

Spolverate con un poco di timo fresco, un pizzico di sale, pepe e alcune gocce di olio sui pomodori e servite.

La dieta del pomodoro

È una dieta da fare per pochi giorni, che prevede una colazione leggerissima con uno yogurt magro e una mela, un pranzo in cui la fanno da padrone i pomodori in ogni loro forma e infine una cena proteica. Come spuntini è concessa la frutta o carote e sedani. Il pomodoro, essendo molto ricco di potassio, può contribuire a combattere la ritenzione idrica!
Quali i rischi e pericoli della dieta del pomodoro, se fatta per il periodo limitato? È sconsigliata solo a chi soffre di gastrite in quanto è un alimento acido, per gli altri ok: il pomodoro, signori, non solo non fa male, ma fa addirittura bene! Al suo interno troviamo infatti beta-carotene e molte altre vitamine utilissime al nostro corpo!

Pappa al pomodoro

FACILE

» 4 PERSONE » 60 MINUTI

INGREDIENTI

- 800 g di pomodori maturi
- 300 g di pane toscano raffermo
- 10 foglie di basilico
- 1 spicchio d'aglio
- ½ cipolla bianca
- brodo vegetale o acqua calda
- olio evo
- sale e pepe

Lavate i pomodori, praticategli una piccola incisione a croce e tuffateli per pochi secondi in acqua bollente per eliminare, quindi, la pelle facilmente appena li avrete scolati.

In una pentola, scaldate a fuoco basso poco olio e aggiungete lo spicchio d'aglio sbucciato, finché diventa dorato. toglietelo e aggiungete la cipolla che avrete tritata.

Bagnate con poco brodo per far ammorbidire la cipolla senza friggerla, quindi unite il pomodoro e continuate la cottura a fiamma vivace. Dopo qualche minuto aggiustate di sapore con sale e pepe.

Unite il pane tagliato a fettine sottili, anche spezzettate, e 2 o 3 foglie di basilico tagliato fine. Abbassate la fiamma e continuate la cottura mescolando spesso con il cucchiaio di legno per evitare che si attacchi.

Proseguite quindi per mezz'ora, quando sarà ben addensato e insaporito, aggiungendo a poco a poco il brodo caldo, sempre mescolando ogni tanto, fino a che la zuppa diventi cremosa e abbastanza densa.

Distribuitela nei piatti fondi e lasciatela riposare prima di servirla con un filo d'olio e con una foglia di basilico al centro del piatto.

La zuppa è buona anche in una versione più "invernale", fatta con una passata naturale di pomodoro.

W LA PAPPA COL POMODORO

La pappa al pomodoro è una zuppa di origine contadina, a base di pomodoro e pane toscano, quindi non salato, raffermo, olio e "odori" cioè: basilico, aglio, sale e pepe. È divenuta famosa in tutta Italia grazie al libro di Vamba, *Il Giornalino di Gian Burrasca*, e ancor più grazie alla canzone *Viva la pappa col pomodoro*, con la voce di Rita Pavone, protagonista di una nota trasposizione televisiva del libro negli anni 60.

Succo di pomodoro

FACILE

» 4 PERSONE » 20 MINUTI

INGREDIENTI

- 2 kg di pomodorini
- 2 cucchiaini di zucchero
- 1 pugnetto di foglie di basilico fresco
- 1 pugnetto di foglie di dragoncello fresco
- 1 cucchiaino di aceto di vaniglia
- 1 cucchiaino di salsa Worcestershire
- ½ cucchiaino di tabasco
- sale e pepe

Tagliate i pomodori in due. Eliminate il picciolo e il semi. Tritate a pezzi piccoli.

Preparate una purea frullando i pomodori, l'aceto di vaniglia e gli ingredienti rimanenti in un robot da cucina o in un frullatore fino a ottenere una polpa omogenea. Passatela in un colino a maglie larghe per eliminare i residui di buccia.

Servite il succo nelle coppe individuali, condito con un poco di sale e pepe a piacere e qualche foglia di menta fresca.

SALSE AL POMODORO

La più nota e diffusa oggi, è probabilmente il ketchup, una salsa a base di pomodoro, aceto, zucchero e spezie. Sebbene sia sovente considerato prodotto statunitense per eccellenza, l'origine del ketchup è orientale. In Italia fu chiamato salsa rubra, con un concorso indetto durante il fascismo per trovare una parola italiana, dalla ditta Cirio. Il ketchup ha un potere calorico medio-basso, infatti possiede circa 100 kcal per 100 g, è difficile consumarne più di 20-30 grammi, dunque un apporto quasi trascurabile, inoltre è povero di grassi.

Salsa piccante per grigliate

FACILE

» 4 PERSONE » 30 MINUTI

INGREDIENTI

- 5 pomodori
- 5 pomodori pera
- 2 spicchi di aglio
- 1 peperoncino piccolo di Cayenna
- aneto
- olio piccante
- sale e pepe

Lavate bene tutti i pomodori, pelateli, tagliateli a metà ed eliminate l'acqua, quindi tritateli molto finemente. Mettete la polpa in una ciotola.

Pelate e tritate con lo schiaccia aglio gli spicchi d'aglio e tritate il peperoncino di Cayenna. Aggiungete al pomodoro e mescolate.

Aggiungete un poco di aneto e condite con sale e pepe. Infine, aggiungete abbondante olio di oliva piccante e mescolate energicamente la salsa fino a ottenere un composto omogeneo che lascerete riposare e insaporire prima di servire.

Se la salsa risultasse troppo liquida, prima di aggiungere l'olio, passatela in un colino chinois, oppure alla fine aggiungete poco pangrattato finissimo e leggermente tostato, mescolando con cura.

Rollè, involtini, sushi, rotolini

Rollè di riso nero e mango

FACILE

» 5 PERSONE » 30 MINUTI + FRIGO

INGREDIENTI
- 2 tazze di riso nero
- 2 carotine
- ½ mango
- ½ cetriolo
- ½ peperone rosso
- olio evo
- sale e pepe

Mettete a cuocere il riso in acqua salata, il doppio del volume del riso. Cuocetelo fino ad assorbire l'acqua e toglietene l'eccesso, senza scolarlo.

Pelate il mango e tagliatelo a pezzi e poi tritatelo. Lavate e pelate le carote e grattugiatele molto finemente. Pulite il peperone rosso, eliminando filamenti bianchi e semi e tritatelo o grattugiatelo finemente. A parte pelate e grattugiate il cetriolo.

Mescolate quindi in una ciotola la carota e il peperone grattugiato condendo con poco olio, sale e pepe e impastate con le mani.

Stendete il riso su di una stuoia, come quelle da sushi, e al centro mettete un poco di mango tritato e di cetriolo, quindi arrotolate aiutandovi con la stuoia. Coprite la parte superiore del rollè con il composto di carota e peperone. Lasciate riposare in frigo, prima di servire, come antipasto o primo freddo.

RISO NERO PER LA SALUTE

Il riso Venere è un tipo di riso integrale color viola scuro, infatti viene anche chiamato riso nero. Ha un gusto particolare e un aroma che ricorda l'odore del pane appena sfornato. I progenitori del riso Venere vengono dalla Cina, dove, fino al XIX secolo, venivano coltivati esclusivamente come cibo destinato all'imperatore e alla sua corte. La varietà odierna di riso Venere è stata però perfezionata in Italia. Come il riso integrale, anche il riso nero offre numerosi benefici e appartiene alla categoria dei "super alimenti", per via delle proprietà curative. Il riso Venere ha calcio e vitamine B, B3 e C, e grazie alla presenza di particolari antiossidanti, gli antociani, maggiore di quella presente nei mirtilli, protegge le cellule dai danni dei radicali liberi. È efficace nel combattere il colesterolo cattivo, malattie cardiache e di tenere a bada la pressione alta.

Sushi vegan di quinoa

FACILE

» 2 PERSONE » 30 MINUTI + 1H IN FRIGO

INGREDIENTI
- 1 tazza di quinoa
- 1 avocado
- 1 carota
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 1 spicchio d'aglio
- foglie di alga nori
- 1 limone
- olio evo
- sale

In una pentola, cuocete la quinoa con due tazze di acqua. Quando comincia a bollire, abbassate la fiamma al minimo, coprite e cuocete per 15 minuti.

Pelate l'avocado e tritatene metà e aggiungete poco aglio passato allo schiaccia aglio (dopo aver tolto il germoglio centrale). Spruzzate tutta la polpa con un po' di limone, per non farla annerire.

Lavate, raschiate e quindi grattugiate la carota, conditela con poco limone, sale e il concentrato di pomodoro.

Su di una stuoia da sushi, stendete una foglia di alga nori e spalmatevi sopra circa tre cucchiai di quinoa (¼ della quinoa che avete).

Aggiungete sopra e al centro l'avocado tritato e la carota col pomodoro. Avvolgete il sushi, utilizzando la quinoa e prestando attenzione a che non venga fuori nessun ingrediente.

Tagliate a fettine sottilissime la metà avocado rimasta, spruzzate di limone e coprite il rotolo di sushi sovrapponendo le fettine.

Ripetete il processo fino a terminare gli ingredienti. Conservate in frigo almeno un'ora.

Rotolini con formaggio

FACILE
» 4 PERSONE » 40 MINUTI

INGREDIENTI
- 1 confezione pasta sfoglia o brisée vegetale
- 200 g di formaggio tipo Emmenthal
- 1 uovo
- 3 cucchiai salsa di pomodoro
- 2 zucchine piccole
- 1 spicchio d'aglio (facoltativo)
- basilico
- origano
- semi di sesamo
- olio evo
- sale e pepe

Preriscaldate il forno a 200 °C. Grattugiate a scaglie il formaggio e, in un'altra ciotola, grattugiate le zucchine.

Stendete la pasta sfoglia e aggiungete sopra il pomodoro, realizzando uno strato sottile che copra tutto l'impasto. Aggiungete il formaggio grattugiato e coprite tutta la superficie. Quindi distribuite un po' di zucchine grattugiate, origano sbriciolato e basilico a pezzetti.

Se vi piace più saporito aggiungete lo spicchio d'aglio, pelato e senza germoglio, strizzato fine, e del pepe.

UN APERICENA

Invitare gli amici a cena a volte sembra impegnativo, la soluzione più semplice è l'apericena. Uno spritz o del vino o birra, possono accompagnare questi veloci salatini, delle crudité da gustare in pinzimonio, qualche pizzetta e un'insalata di pasta o patate... tutto già pronto, solo da mettere a tavola, così tutti sono più rilassati e si gusta il cibo, assieme alla compagnia.

Arrotolate la pasta sfoglia facendone un salsicciotto compatto. Mettete in frigo perché si raffreddi per bene e si consolidi. In questo modo si deformerà il meno possibile nel tagliarla.

Tagliate il rollè in fette di 1 cm e mezzo e mettetele in una teglia ricoperta con della carta da forno. Spennellate con un poco di uovo sbattuto e cospargete di semi di sesamo.

Infornate per 15 minuti, fino a che i rollè siano dorati. Lasciateli intiepidire prima di servirli. Sono ottimi anche freddi.

Involtini autunnali in salsa agrodolce

FACILE

» 4 PERSONE » 50 MINUTI

INGREDIENTI
- 8 fogli di pasta da involtini primavera (o anche di pasta fillo)
- 6 foglie di lattuga
- 1 cipolla dolce
- 1 pugno di germogli
- 4 cetriolini sottaceto
- 1 tazza di funghi misti
- 1 gambo di sedano

INGREDIENTI PER LA SALSA
- ½ cucchiaio di maizena o di amido di riso
- 2 cucchiai di zucchero semolato
- 1 cucchiaio di aceto di mele o di riso
- 1 cucchiaio di ketchup
- 2 cucchiai di mandorle e arachidi tritate

Preparate la salsa in anticipo. In una tazza sciogliete in 5 cucchiai di acqua fredda la maizena. In un pentolino fate sciogliere, a fiamma bassa, lo zucchero nell'aceto, quindi unite maizena e ketchup e continuare a cuocere, mescolando finché la salsa si addensa. Spegnete e lasciare raffreddare.

Ora preparate gli involtini. Mondate bene la verdura, lavatela e asciugatela. Pelate e tagliate ad anelli la cipolla. Lavate bene, i cetriolini, quindi tritateli finemente. Tagliate a listarelle sottili, tipo julienne, il sedano e i funghi. Tagliate a pezzi la lattuga.

Saltate velocemente in padella la cipolla e i funghi, con pochissimo olio e sale, devono restare croccanti.

Stendete su un piano ogni foglio di pasta, stendete sopra un poco di lattuga, poi disponete le strisce di sedano e i cetriolini, i germogli e la cipolla con i funghi, arrotolate, inumidite i bordi e chiudete.

Disponete tutti gli involtini su un cestello e cuocete al vapore pochi minuti.

Servite caldi o freddi, accompagnati dalla salsa agrodolce, arricchita da mandorle e arachidi tritate.

CARTA DI RISO FAI DA TE

Ecco il metodo più semplice per farla a casa: miscelate farina di riso e acqua ottenendo una pastella simile alle crêpes. Con un pennello stendete un po' di pastella, su una padella antiaderente ben calda, cuocete da un solo lato e tenete da parte, quindi utilizzatele per gli involtini.

Chi ha detto che la cucina vegan è monotona?

Melanzane ripiene

FACILE
» 3 PERSONE » 40 MINUTI

INGREDIENTI
- 8 pomodorini
- 2 melanzane
- 1 zucchina
- 1 cipolla dolce
- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- basilico
- origano
- 2 cucchiaini di pesto
- olio evo
- sale

Tagliate le melanzane, che avrete lavato e asciugato, a metà per lungo e fate dei tagli superficiali sulla polpa. Mettete un vassoio da forno e aggiungete un filo d'olio.

Infornate le melanzane a 180°C per circa 20 minuti. Togliete, fate intiepidire e svuotatele della polpa.

Lavate nel frattempo le verdure e mondatele. Eliminate i filamenti bianchi e i semi ai peperoni e tagliateli a quadretti, tagliate a cubetti la zucchina e i pomodori e tritate grossolanamente la cipolla.

Mettete un wok o una padella larga sul fuoco con un poco d'olio e saltate la zucchina, i pomodori, la cipolla e i peperoni. Aggiungete anche mezza melanzana tagliata a cubetti e condite con sale e pepe. Cuocete 10 minuti, perché devono restare al dente.

Riempite le tre mezze melanzane con le verdure condite con il pesto, distribuite sopra l'origano e il basilico e servitele fredde o riscaldate ancora per 5 minuti nel forno.

DOLCE AMICO DEI CELIACI

Il mais è un cereale privo di glutine, perfetto per chi soffre di celiachia. Ce ne sono molti tipi, da quello per farina a quello per pop-corn, quello dolce si usa per mangiarlo come una verdura. Ricco di acido folico e vitamina B1, è molto indicato per l'alimentazione in gravidanza e per i bambini piccoli, infatti la crema di mais è uno dei primi alimenti a essere introdotti durante lo svezzamento. Sebbene non sia molto energetico, il mais è ricco di ferro, zinco e selenio e minerali; consigliato in caso di anemia. È digeribile ed è ricco di fibra alimentare, che abbassa la glicemia nel sangue, e aiuta lo stomaco, la digestione e l'intestino. Venuto dall'America, dopo la scoperta di Colombo, il suo utilizzo si è diffuso ampiamente in Europa nell'alimentazione e nella medicina naturale solo nel diciannovesimo secolo.

Mais con salsa piccante speziata

FACILE
» 2 PERSONE » 30 MINUTI

INGREDIENTI
- 2 pannocchie fresche di mais
- 4 pomodori
- 1 aglio
- ½ peperoncino verde fresco
- 2 cucchiai di erbe provenzali
- finocchietto fresco
- olio evo
- sale e pepe

Eliminate le foglie delle pannocchie, che quindi laverete bene, poi farete bollire in una pentola con acqua salata per circa 20 minuti. Quando sono abbastanza tenere, spegnete, scolate e mettete da parte.

Lavate e pelate i pomodori, dopo averli segnati col coltello e scottati in acqua bollente. Tagliateli a pezzi piccoli e metteteli in una ciotola. Aggiungete il peperoncino tritato, un filo d'olio, l'aglio, pelato e tritato (dopo aver tolto il germoglio), le erbe provenzali, il finocchiello lavato e tritato, sale e pepe. Mescolate energicamente fino a ottenere un composto omogeneo. Lasciate riposare il composto perché il piccante si fonda con i vari sapori.

Servite le pannocchie tiepide, accompagnate dalla salsa piccante.

Ravioli di spinaci

IMPEGNATIVA

» 4 PERSONE » 50 MINUTI

INGREDIENTI PER L'IMPASTO

- 200 g di farina integrale
- 200 g di farina 00
- 1 cucchiaio di olio evo

PER IL RIPIENO

- 1 kg di spinaci
- prezzemolo abbondante
- 1 patata
- 1 cipolla
- 1 testa di aglio
- sale e pepe

CONDIMENTO

- olio evo
- erbe di provenza secche
- 2 cucchiai di formaggio di riso

Impastate le farine con l'acqua aggiunta a mano a mano e l'olio. Lavorate con le mani a lungo, fino a ottenere un impasto elastico e compatto. Fate riposare coperto per 10 minuti.

Lavate bene gli spinaci e scolateli, quindi cuoceteli al vapore fino a che siano teneri. Scolate e fate raffreddare.

Cuocete 4 spicchi d'aglio per intero, avvolti nella carta d'alluminio e infornati a temperatura bassa. Una volta cotti, fate raffreddare, estraete la polpa e lavoratela fino a ottenere una pasta.

Soffriggete con un cucchiaio di olio la cipolla tritata finemente, fino a che sia trasparente. Togliete dal fuoco e fate raffreddare. Mettete in una ciotola. Mescolatela con la pasta d'aglio e gli spinaci tritati e il prezzemolo tritato fine.

Dividete l'impasto in due parti. Stirate con un matterello per ottenere una sfoglia molto sottile.

Distribuite il ripieno a mucchietti sulla metà dell'impasto e coprite con l'altra metà dell'impasto. Chiudete i ravioli e tagliateli con la rotella, premendo bene poi sui bordi, perché non si aprano.

Cuocete i ravioli in abbondante acqua salata bollente, fino a che siano cotti. Scolate delicatamente, lasciate che perdano l'acqua e poi conditeli a strati in una terrina con le erbe di Provenza, olio bollente e poco formaggio vegetale grattugiato. Completate con un poco di pepe nero e servite.

RAVIOLI

I Romani sicuramente non conoscevano il raviolo, ma preparavano dei piatti che potevano essere già considerati i suoi progenitori. Alla fine del millecento, un colono savonese si impegna a fornire al padrone un pasto per tre persone, alla vendemmia, composto di pane, vino, carne e ravioli. Nel '200 Genova comincia a diffondere i ravioli, e il "raviolus" giunge a Parma prima della fine del secolo; verso la metà del '300 il Boccaccio lo esalta nel *Decamerone*. L'origine storica della pasta ripiena si situa nelle corti rinascimentali italiane. Mentre i ravioli cinesi e orientali sono di pasta senza uova e la cottura è a vapore.

Pasta al forno vegan

FACILE

» 4 PERSONE » 30 MINUTI

INGREDIENTI

- 350 g di penne o maccheroni
- 250 g di soia testurizzata
- 150 g di mozzarella di soia o riso
- ½ litro di brodo vegetale
- 6 pomodori maturi
- 1 cipolla
- 1 carota
- 150 g di salsa di pomodoro
- 2 spicchi di aglio
- basilico fresco
- 100 ml di vino bianco
- olio evo
- sale e pepe

Portate a ebollizione il brodo con la foglia di alloro, versate la soia testurizzata, fate bollire 2 minuti e spegnete, lasciandola a reidratare.

In un mortaio, pestate l'aglio, dopo aver tolto il germoglio. Unite alla soia assieme alla carota grattugiata e al vino. Fate riposare qualche ora in frigo.

Fate scaldare una padella con l'olio e soffriggetevi la cipolla tritata, quando è imbiondita, unite la salsa, condite con sale e pepe. Mescolate fino a che la salsa sia un po' ispessita. Aggiungete la soia e continuate la cottura.

Fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e passate sotto l'acqua fredda per fermare la cottura. Scolate e aggiungete alla padella con il ragù e mescolate bene.

Mettete in una teglia unta con poco olio, aggiungete i pomodori a piccoli pezzi, dopo averli saltati 1 minuto in olio con aglio e timo, unite la mozzarella vegetale a fettine e infornate per circa 15 minuti, e fate gratinare. Lasciate riposare e decorate con alcune foglie di basilico fresco prima di servire.

Tofu al forno

FACILE
» 2 PERSONE » 45 MINUTI

INGREDIENTI
- 500 g di tofu
- ¼ tazza di salsa di soia
- 2 cucchiai di sciroppo di riso
- 2 cucchiai di salsa barbeque
- 1 cucchiaio di aceto
- 1 pizzico di tabasco
- ¼ cucchiaino di aglio in polvere
- ¼ cucchiaino di pepe nero in polvere
- 6 peperoncini verdi friggitelli

Preriscaldate il forno a 180 °C. Tagliate il tofu a cubetti regolari di 2 cm di lato. Mettete il resto degli ingredienti in una ciotola e mescolate bene.

Marinate il tofu in questa salsa per 15 minuti. Trascorso questo tempo, mettete i cubetti di tofu, scolati, in una teglia ricoperta con della carta da forno e spruzzate sopra un poco di salsa.

Aggiungete i friggitelli lavati e asciugati tagliati a pezzi.

Infornate per 15 minuti, girando di tanto in tanto perché si cuociano su tutti i lati.

Servite accompagnato da verdure al vapore, broccoli, cavolfiore, patate...

RICCO E LEGGERO

Il tofu è un alimento diffuso in quasi tutto l'estremo Oriente. Sebbene in Occidente sia noto con il suo nome giapponese, ha origini cinesi, nella cui cucina è alimento fondamentale. Da noi molti lo considerano insapore, perché la sua caratteristica è di assorbire, smorzare e legarsi con i sapori cui si abbina. La fabbricazione del tofu dalla soia è simile a quella del formaggio dal latte. Il tofu è un alimento 100% vegetale. Non contiene glutine e rappresenta un alimento adatto a chi soffre di celiachia. Il tofu è una fonte di proteine vegetali e di sali minerali. Dietetico e leggero, ricco di isoflavoniche, che aiutano a prevenire l'osteoporosi e contribuiscono ad alleviare i sintomi della menopausa. Il tofu è ricco di calcio, di ferro e di magnesio e contiene piccole quantità di vitamina K, fosforo, manganese e selenio, acidi grassi polinsaturi, e specialmente di omega 3.

Salsa di cetriolo e tofu

FACILE
» 2 PERSONE » 30 MINUTI

INGREDIENTI
- 500 g di yogurt di soia
- 150 ml di tofu setoso
- 1 cetriolo grande
- ½ mela verde
- 1 cipollotto con i suoi gambi
- menta fresca
- coriandolo fresco
- 2 spicchi d'aglio
- 1 lime
- 1 cucchiaio di olio evo
- sale e pepe bianco

PER ACCOMPAGNARE
- 4 pomodorini
- 4 ravanelli
- 1 carota
- 1 cetriolo

Lavate e tagliate i due cetrioli a dadini molto piccoli, oppure grattugiateli. Salateli e lasciateli perdere un poco d'amaro. Pelate e pestate l'aglio. Spremete il succo del lime.

Grattugiate la polpa della mela verde e sciacquate il cetriolo.

Sbattete il tofu, incorporando lo yogurt con un pizzico di sale e di pepe appena macinato. Aggiungete l'aglio, il succo di lime, il cetriolo e la mela.

Fate mescolare bene tutti i sapori e aggiungete l'olio e le erbe fresche tritate finemente, mescolate e lasciate riposare in frigo.

Servite la salsa molto fredda, accompagnata dai pomodorini, i ravanelli e cetriolo e carota lavati e mondati e tagliati alla julienne.

LA CUCINA Venezuelana

Il Salto Angel, la cascata più alta del mondo, si trova in Venezuela, e misura 979 metri di altezza.

In tanti sono partiti per conquistarlo e i più ne sono rimasti conquistati: il Venezuela ha assorbito usi e costumi di tanti Paesi, ma ha mantenuto una sua identità. I piatti venezuelani sono ricchi e colorati, molto compositi, creati dall'insieme di qualunque sostanza nutritiva occorra per il fabbisogno giornaliero.

La cucina venezuelana è una cucina criolla. "Criollo" o "creolo" significa nuovo, mutato, e in Sud America indicava tutti gli usi e le creazioni nate dalla mescolanza fra indigeni e nuovi cittadini immigrati dall'Europa, soprattutto Italia, Spagna, Portogallo e Francia, e quelli giunti dall'Africa. La cucina venezuelana è l'esempio più creativo di comunione culturale e il cui risultato sono le famose "arepas","empanadas" e il "platano frito" (un tipo di grande banana usato in cucina). Da assaggiare anche la "yuca", una radice molto proteica ottima per dolci o contorni, oppure la "cachapa", specie di focaccetta o piadina al formaggio, più soffice e dolce di quella italiana. Il piatto nazionale è "el pabellon criollo", misto di riso, verdure e anche carne, nella tradizione, servito durante le feste. La Cucina venezuelana, grazie alla sua localizzazione e alle sue diversità culturali, offre una grande varietà culinaria da una regione all'altra.

Alimenti base

Gli alimenti base includono mais, riso, banane, patate e fagioli. Anche i pomodori, le cipolle, le melanzane, le zucche e le zucchine sono presenti nei piatti venezuelani.

Tutti i tuberi, come le patate e la patata dolce, sono abbondanti. Ma oltre al mais e al riso vi stupirà sapere che i venezuelani sono i secondi più grandi consumatori di pasta al mondo, dopo gli italiani. Diffusi i piatti con formaggi. Le spezie più comuni sono il cumino, il coriandolo, la cannella o un "adobo completo", mix profumato per piatti salati. Il gusto sapido è alternato all'agrodolce. Nella tradizione della cucina, curiosa è l'usanza di avere sempre un pentolone sul fuoco da cui gli avventori della casa possono servirsi per uno spuntino rifocillante e sicuramente più energetico del nostro caffè. Gustare per colazione un'arepa avanzata dal giorno precedente è una tradizione amata da tutti. Rimpastare l'interno della mollica dalle arepas vecchie, ormai gommose o secche, per produrre ancora altre arepas fresche è una gestualità ripetuta ancora nelle cene fra amici che ci insegna a non sprecare alcun ingrediente di un pasto. Un altro piatto fritto sono le empanadas, ossia sfoglie ripiene con formaggio. Dolci o salati sono i tequenos, piccole fette di formaggio attorno a cui è stata arrotolata una pasta brisée in farina di grano. Possono essere fritti e magari gustati accompagnandoli con guacamole, anche se in tal senso non costituiscono propriamente un piatto tradizionale, ma una commistione di gusto. Accompagnamento per tutto è il casabe, fatto con manioca, che viene considerato un sostituto del pane, e assomiglia grosso modo al sardo pane carasau.

Dolci e liquori

Come dolci si trova soprattutto, oltre a riso e latte e i tequenos nella versione dessert, la mandoca, un anello fritto a base di farina e platano maturo. Una bevanda tipica degli altipiani andini che si serve calda è il 'calentado', che si prepara con 'miche' (liquore fatto con la canna da zucchero e aromatizzato con l'anice) e latte, addolciti con 'papelón' (altro liquore, più dolce, fatto con la canna da zucchero e anice) e lasciati riposare con erbe. La cucina venezuelana con la crisi economica ha avuto dei cambiamenti e purtroppo prevalgono attualmente, nel consumo medio, i carboidrati e i grassi rispetto a proteine e verdure. Salse, legumi, frutta, sono cari oggi, e dunque aumenta il consumo di pasta, riso e mais nelle varie forme. Ma si sta andando verso un recupero dell'economia e dunque anche della cultura e dell'alimentazione. In Italia, la cucina del Venezuela si può gustare soprattutto in Abruzzo, sul restante territorio non esistono tantissimi ristoranti venezuelani, ma esistono in molte regioni ristoranti che hanno un menu misto sudamericano oppure mezzo italiano e mezzo etnico venezuelano: è una cucina da scoprire e che ha molte affinità con i nostri gusti.

Le mandocas

Tequeños al formaggio

IMPEGNATIVA
» 6 PERSONE » 60 MINUTI

INGREDIENTI
- 5 tazze di farina di grano per tutti gli usi
- 1 uovo grande
- 80 g di burro
- 300 cc di latte tiepido
- formaggio
- 1 cubetto di lievito di birra
- ½ cucchiaino di zucchero
- 3 cucchiai di sale

Fate gonfiare un poco il lievito, sciogliendolo con un cucchiaio di latte tiepido, mezzo cucchiaino di zucchero e coprendolo di farina.

In un contenitore, mettete le cinque tazze di farina e aggiungete il lievito e il sale.

Aggiungete il burro a temperatura ambiente, appena morbido, e impastate bene con la farina. Aggiungete l'uovo e continuate a impastare..

Aggiungete lentamente il latte tiepido, mescolate e impastate fino a ottenere un impasto con compattezza elastica, e fatene una palla che lascerete riposare per 30 minuti in un luogo tiepido, coperta con un panno umido lasciando lievitare fino a che aumenti di volume.

Tagliate il formaggio in bastoncini di circa 2x5 cm. Con un mattarello stirate bene l'impasto ormai lievitato. Tagliatelo a strisce e arrotolatevi il formaggio.

Friggete i tequeños in abbondante olio bollente o, se preferite un piatto più leggero, infornateli su una piastra ben unta e girandoli durante la cottura.

Cachapa venezuelana

IMPEGNATIVA
» 6 UNITÀ » 50 MINUTI

INGREDIENTI
- 450 g di mais in grani fresco
- 1 o 2 cucchiai di farina di grano (opzionale)
- 2 cucchiai di farina di mais precotta
- ½ tazza di latte
- 2 uova grandi
- 1 cucchiaio di burro
- 1 cucchiaio di zucchero
- sale
- burro per spalmare
- 6 fette di mozzarella per farcire

Tritate il mais. Mettete quindi con tutti gli ingredienti, tranne le uova e il burro, in un frullatore e sminuzzate, fino a ottenere una crema di consistenza media: né troppo spessa e né troppo liquida.

Aggiungete quindi il burro e le uova leggermente sbattute e continuate a frullare per un altro minuto. Se il composto rimane troppo liquido, aggiungete un poco di farina per addensarlo.

Versate il composto in un recipiente, coprite con della pellicola da cucina o un coperchio aderente e fate riposare in frigo per circa 20 minuti.

Scaldate una pentola e ungetela leggermente con l'olio. Con un mestolo, versate un poco di composto in una padella di 12 cm di circonferenza e distribuite fino a che abbia circa 5 mm di spessore.

Aspettate che queste cachapas si cuociano da un lato (cioè quando cominciano a venir fuori delle bollicine e dei forellini sulla superficie). Quindi girate e cuocete anche dall'altra parte.

Quando la cachapa è dorata da entrambi i lati, togliete dalla padella e, immediatamente, se vi piace, spalmate con il burro, farcite con la mozzarella a fette e piegate la cachapa a metà, come un sandwich. Servite subito.

MAIS

Il mais è ricco di acqua, proteine, aminoacidi, fibre alimentari, sali minerali – come magnesio, potassio, sodio, fosforo, calcio, ferro, zinco, rame e selenio – e vitamine, in particolare del gruppo B e la A. Stimola la diuresi ed è in grado di apportare dei benefici in particolare in caso di artriti e reumatismi, perché facilita l'eliminazione delle tossine dal corpo. Oggi, in Italia, la produzione di mais avviene soprattutto nelle regioni del Nord come, ad esempio, la Lombardia, il Piemonte, il Friuli-Venezia Giulia e il Veneto.

Empanada venezuelana

IMPEGNATIVA
» 6 PERSONE » 50 MINUTI

INGREDIENTI
- 2 tazze di farina di mais precotta
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaino di curcuma fresca grattugiata
- 1 tazza di acqua tiepida
- 1 litro di olio di semi di mais
- sale
- ripieno a scelta (in questo caso 200 g tofu fresco, sale, coriandolo e olio)
- 1 contenitore di plastica per alimenti

In una pentola, scaldate ¼ di tazza di olio. Quando è caldo, ma non bollente, aggiungete la curcuma. Fate cuocere a fuoco molto basso fino a che la curcuma sciolga il suo colore e si ottenga un colore intenso e brillante. Passate l'olio per un colino.

In un recipiente, mettete l'acqua tiepida, il sale, lo zucchero e l'olio aromatizzato con la curcuma.

Aggiungete la farina di mais precotta a poco a poco, e mescolando costantemente, perché non si formino grumi.

Cominciate a impastare in maniera energica e senza pausa. Se è necessario, aggiungete un poco più di acqua e continuate a mescolare.

La consistenza dell'impasto deve essere densa (molto più della nostra polenta, una massa compatta) e brillante. Formate una palla compatta e delicata e che non si appiccichi alle vostre mani, né alle pareti del recipiente. Se affondate un dito, deve rimanere una fossetta.

Fate riposare l'impasto per circa tre minuti prima di cominciare a preparare le empanadas.

Utilizzate un sacchetto di plastica da surgelatore e tagliatelo perché diventi un foglio piatto. Spennellatelo con un poco d'olio, perché l'impasto non appiccichi.

NON SOLO IN FARINA

Anche se la farina di mais, di diverse grossezze, è molto duttile ed è la base per piatti diversi anche da noi (dalla farinata toscana alla polenta veneta), il mais si mangia anche fresco in pannocchia o sgranato. Le pannocchie fresche sono ottime anche solo bollite o cotte alla piastra, condite con olio o burro a crudo e un po' di sale. Non compriamo il mais sempre in barattolo, anche se è una comoda e veloce riserva, e – nel caso – cerchiamo quello senza aggiunta di zucchero.

Lavorate l'impasto un'altra volta, affinché rimanga morbido e dividetelo in palline poco più gradi di una pallina da golf.

Mettete una pallina sul foglio di plastica e cominciate ad appiattire con le dita, fino a ottenere un dischetto di ½ cm di spessore. Se l'impasto si appiccica alle dita, inumiditele con un poco di acqua e continuate ad appiattirlo.

Mettete al centro dell'impasto il ripieno scelto (in questo caso, tofu fresco, schiacciato bene con la forchetta, e un pizzico di sale, coriandolo fresco tritato e un goccio d'olio). E chiudete piegando uno dei lati dell'impasto a mezza-luna.

Chiudete e tagliate bene i bordi, che rimangano lisci. Continuate a fare lo stesso fino a che termina l'impasto.

Scaldate l'olio di mais in una pentola grande e fonda. Quando è ben caldo, quando cioè un pezzo di pane immerso sfrigola, è pronto per friggere.

Cheesecake con maracuja

IMPEGNATIVA

» 8 PERSONE » 6 ORE

INGREDIENTI PER LA BASE
- 30 biscotti secchi vegetariani
- 125 g di burro
- carta antiaderente da forno
- 1 anello o 1 teglia smontabile per dolci di 22 cm di diametro

INGREDIENTI PER IL RIPIENO
- 500 g di formaggio spalmabile, meglio magro
- 200 ml di panna liquida da montare
- 250 ml di polpa di maracuja
- 150 g di zucchero
- 2 g di agar-agar

INGREDIENTI PER LA COPERTURA
- 1 g di agar-agar
- 125 ml di polpa di maracuja
- 2 cucchiai di zucchero

Per preparare la base: Con un frullatore o pestandoli a mano in un panno, sminuzzate i biscotti.

Metteteli in un recipiente e mescolate bene con il burro che avrete sciolto.

Utilizzate uno stampo ad apertura. Foderate lo stampo con carta forno, che resti alta sui bordi. Versate nello stampo il composto dei biscotti e appiattite uniformemente sul fondo.

Per il ripieno: In una pentola, scaldate la polpa di maracuja senza far bollire. Spegnete e passate per un colino, eliminando i semi.

Versate in una pentola, scaldate e quindi aggiungete lo zucchero e fate che si sciolga. Aggiungete ora l'agar-agar, mescolate bene in modo che si sciolga completamente. Mettete da parte e lasciate raffreddare.

In un altro recipiente, con un frullatore, montate la panna liquida ben fredda.

In un altro recipiente ancora, mescolate, con una frusta a mano, il formaggio spalmabile fino a che sia liscio e senza grumi.

Aggiungete parte del composto di formaggio alla gelatina, ormai un po' intiepidita, per stemperarne il calore. Se si aggiungesse la gelatina calda al composto, questa si indurirebbe immediatamente e l'impasto non sarebbe omogeneo.

Aggiungete il resto del formaggio e mescolate bene, amalgamando.

Con una spatola, aggiungete la panna montata a mano a mano e mescolate con movimenti avvolgenti, ottenendo un impasto omogeneo.

MARACUJA

La maracuja, o passion fruit, grazie alla presenza di beta-carotene e di bioflavonoidi, ha proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, combatte i radicali liberi. La presenza di mucillagini invece si rivela utile per i problemi di gastrite e di colite, è digestiva e analgesica. Inoltre, contiene Omega-3 e la Vitamina A, per cui fa bene alla vista e alla pelle. Estratti di maracuja sono di aiuto per la pressione e per chi soffre di asma.

Versate il composto nello stampo, sopra la base dei biscotti e distribuite bene. Date alcuni colpetti perché non rimangano bolle d'aria.

Conservate il dolce in frigo almeno 4 ore perché si indurisca.

Per la copertura: in una pentola, scaldate la polpa della maracuja.

Aggiungete lo zucchero e, quando è sciolto, spegnete il fuoco e aggiungete l'agar-agar. Mescolate bene e aspettate che si sciolga del tutto.

Mettete da parte e fate raffreddare un poco prima di versarla sopra la torta di formaggio.

Fate riposare in frigo per un'ora o fino a che prenda corpo.

Confettura di mango

FACILE

» 1 VASETTO » 40 MINUTI

INGREDIENTI
- 600 g di mango fresco
- 300 g di polpa di maracuja
- 400 g di zucchero
- 1 g di agar-agar
- 4 contenitori di vetro da confettura

Lavate, pelate e tagliate i manghi a pezzi. Mettete la polpa della maracuja (passata a un colino per eliminare i semi) in una pentola. Scaldate e quando comincia a bollire, aggiungete lo zucchero. Quando si è sciolto completamente, aggiungete il mango. Fate cuocere per 4 o 5 minuti e spegnete.

Con un frullatore a immersione ottenete un composto omogeneo. Aggiungete l'agar-agar quando la confettura è ben calda e tornate a frullare o a mescolare con una frusta. Si otterrà un composto più denso e omogeneo.

Con un cucchiaio, togliete un pochino di composto. Mettete su un piattino e nel congelatore per alcuni minuti a raffreddare, per provare la consistenza della confettura. Se è troppo liquida, aggiungete un poco più di agar-agar.

Lavate i barattoli e i tappi. Riempite il barattolo di confettura calda fino al bordo. Chiudete con il tappo e capovolgetelo.

Fate raffreddare così. Una volta fredda, conservate in frigo. La confettura sarà più saporita se fate passare due giorni prima di assaggiarla.

IL MANGO

Il mango è un frutto profumato, gustoso e dietetico. Offre abbondanti dosi di vitamine A, B e C e di sali minerali tra cui potassio, calcio e magnesio. Può essere considerato un vero e proprio integratore naturale antistanchezza. Ricco di acqua e fibre, aiuta il funzionamento dell'intestino. Va gustato maturo, a pezzetti, o in frullato e macedonie, ma può essere abbinato anche a gusti salati come certi formaggi.

Arepas venezuelane

FACILE

» 4 PERSONE » 40 MINUTI

INGREDIENTI
- 500 g farina di mais
- 300 g formaggio semistagionato
- 200 g formaggio "paisa" (sostituibile con la caciotta a pasta molle di pecora)
- 1 cucchiaio di zucchero
- olio di semi di mais
- ½ cucchiaio di sale

Preparate l'impasto con la farina, il sale e lo zucchero. Aggiungete acqua fino a che la farina si possa impastare.

In seguito, aggiungete il formaggio semistagionato che avrete grattugiato e tornate a impastare fino a che sia malleabile. Aggiungete un cucchiaio di olio di semi di mais.

Infine, scaldate una padella con l'olio di semi di mais e fate con l'impasto delle pagnottelle piatte tonde, che riempirete con del formaggio molle e poi chiuderete bene.

Cuocete ogni pagnotta per circa cinque minuti, a fuoco medio, da ambedue i lati , controllate che sia ben cotto. Servite accompagnato dalla verdura.

Crumble vegan

Crumble di frutta di bosco e uva

FACILE
» 5 PERSONE » 80 MINUTI

INGREDIENTI
- 180 g di farina
- 100 g di margarina
- 300 g di uva rossa (particolarmente adatta la fragola)
- 2 cestini di frutta di bosco (soprattutto more)
- 1 pera
- ½ limone
- 70 g di zucchero di canna
- cannella in polvere
- 1 di vino dolce o di mirto

Sul piano di lavoro impastate con la punta delle dita, la farina con la margarina fredda (lasciatene un pezzetto da parte) e sbriciolata e 60 g di zucchero di canna, fino a ottenere un impasto granuloso, a briciole grosse; copritelo e lasciatelo riposare in frigorifero per circa mezz'ora.

Nel frattempo lavate l'uva, sgranatela e sbucciate i chicchi almeno in parte.

Sciacquate i frutti di bosco e raccoglieteli in una padella; unite la pera sbucciata e a spicchi e fate saltare velocemente il tutto, per un minuto, con 1 cucchiaio di zucchero e una spruzzata di limone.

Unite il vino liquoroso e fiammeggiate; spegnete subito e ponete in una ciotola a intiepidire, profumate con una leggera spolverata di cannella e mescolate.

Versate la frutta in una pirofila, precedentemente unta con poca margarina, ricoprite la frutta con un bello strato di briciole della pasta, in modo che non si veda la frutta, e infornate a 180 °C per 30 minuti, o finché diventa dorata in superficie e ben cotta.

CRUMBLE ECONOMICO E SANO

Si pensa che la ricetta del crumble sia nata in epoca moderna, nell'Inghilterra durante e dopo la Seconda guerra mondiale, quando per molto tempo scarseggiavano molti ingredienti, tra cui uova, zucchero, burro e farina. Ecco un'ottima e sana ricetta di torta a basso costo, e che è veloce e facile da preparare, potete cucinarla anche assieme ai vostri figli, o per un'improvvisa visita di amici...

Crumble di mele

FACILE
» 6 PERSONE » 80 MINUTI

INGREDIENTI
- 1 kg di mele renette e rosse
- 70 g di zucchero di canna
- 1 cucchiaino di cannella
- anice stellato
- succo di mezzo limone
- 20 g di margarina

PER IL CRUMBLE
- 180 g di farina semintegrale
- 120 g di margarina
- 120 g di zucchero di canna
- 1 baccello di vaniglia

Pelate le mele ben lavate, tranne una rossa che servirà per ornare, e privatele del torsolo, tagliatele poi a cubetti e spruzzatele di limone perché non anneriscano.

Preparate ora la copertura per il crumble: in una terrina versate la farina, i semi della bacca di vaniglia, lo zucchero e la margarina, ben fredda, a pezzetti. Lavorate gli ingredienti velocemente con la punta delle dite, otterrete un impasto fatto di briciole, e mettetelo in frigo per 10 minuti.

Fate sciogliere la margarina in padella e aggiungete le mele, lo zucchero, la cannella e anice stellato pestato. Fate insaporire le mele in padella per un minuto circa.

Prendete delle cocotte monoporzione (o una teglia di 24 cm), ungetele leggermente con della margarina e versate nelle cocotte le mele, quindi coprite con le briciole di pasta. Infornate per circa 35/40 minuti nel forno già caldo, a 180°C, fino a che la superficie del dolce sarà ben dorata e croccante, per 20 minuti almeno. Sfornate e servite il crumble di mele caldo o tiepido, accompagnandolo con le fettine sottilissime della mela rimanente, lasciate a bagno in limone zucchero e vaniglia.

PICCOLI VEGETARIANI

Come se fosse pizza

In queste pagine scopriamo le pizze,
da quelle classiche a quelle più sperimentali e senza glutine

Pizza di quinoa

FACILE

» 2 BAMBINI » 40 MINUTI + 8 ORE PRIMA

INGREDIENTI PER L'IMPASTO
- 1 tazza di quinoa reale
- ½ tazza di acqua minerale o filtrata
- ½ cucchiaino di aglio in polvere
- 1 cucchiaino di origano
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya
- pepe (opzionale)

INGREDIENTI PER LA PIZZA
- passata di pomodoro
- 1 carota
- 1 pomodoro maturo
- ½ avocado
- 1 cipolla (facoltativa)
- 1 zucchina
- 1 pugno di olive
- origano
- olio evo
- sale

Mettete a bagno la quinoa per 8 ore. Preriscaldate il forno a 220 °C (sotto e grill).

Lavate le verdure e mondatele. Affettate sottile l'avocado, raschiate e poi grattugiate la carota a fili sottili, affettate la cipolla e mettetela a bagno. Affettate il pomodoro. Tagliate alla julienne la zucchina e fatela saltare con un cucchiaino di olio e poca acqua, per 5 minuti.

Scolate la quinoa. Lavatela e asciugatela molto bene. Mettete la quinoa nel robot da cucina e frullate con tutti gli ingredienti per l'impasto.

Coprite con la carta da forno una teglia per la pizza o una piastra da forno. Spalmate sulla carta l'impasto di quinoa, con l'aiuto di una spatola o un cucchiaio, formando uno strato sottile e omogeneo.

Infornate per 10 minuti. Nel frattempo insaporite il pomodoro con l'origano, poco olio e sale e riscaldate facendo addensare un po'.

Togliete dal forno la base della pizza, ricoprite con il pomodoro. Disponete sopra le verdure ben distribuite e qualche oliva e cuocete per altri 10 minuti circa.

Potete anche cuocere la pizza solo con il pomodoro e i condimenti e, togliendola dal forno, aggiungete delle verdure crude a insalata.

Pizza margherita con insalata

IMPEGNATIVA

» 2 BAMBINI » 60 MINUTI

INGREDIENTI PER L'IMPASTO
- 2 tazze di farina senza glutine
- 1 pizzico di zucchero
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- ½ tazza di acqua
- ½ cucchiaio di olio evo
- 1 pizzico di sale

INGREDIENTI PER LA PIZZA
- 200 g di mozzarella
- 3 cucchiai di passata di pomodoro
- 5 pomodorini
- 25 g di insalatina mista

In un recipiente, mescolate tutti gli ingredienti secchi aggiungete i liquidi successivamente e, mentre impastate, versate, a poco a poco, tutta l'acqua possibile, assicurandovi che l'impasto non sia appiccicoso. Se questo accade, aggiungete più farina.

Impastate con insistenza fino a che l'impasto sia malleabile, piegando e impastando a lungo e con vigore. Formate una palla e copritela con un panno. Lasciatela a lievitare in un luogo scuro e caldo per 30 minuti.

Preriscaldate il forno a 200 °C. Stirate l'impasto con le mani e poi con un matterello e mettete in una teglia per pizza, oliata o coperta con della carta da forno. Coprite l'impasto con il passato di pomodoro, la mozzarella, tagliata a fette sottili, e i pomodorini lavati e a quarti sminuzzati.

Condite con un filo d'olio e infornate per circa 15 minuti.

Sfornate e completate con le foglie di insalata che avrete prima lavate, asciugate e condite.

Aromatizzate con basilico e menta freschi.

Pizza veloce di spinaci, mozzarella e melograna

FACILE
» 2 BAMBINI » 40 MINUTI

INGREDIENTI
- 1 base per pizza o della pasta di pane dal fornaio
- 1 uovo
- 3 cucchiai di formaggio grattugiato
- 1 cucchiaio di latte vaccino o di soia
- 250 g di mozzarella
- 1 mazzo di spinaci baby
- ½ cipollina
- un pizzico di zucchero
- erbe aromatiche secche
- 2 cucchiai di semi di melograna
- olio evo
- sale

Sbattete l'uovo con il formaggio grattugiato, un cucchiaino d'olio e il latte.

Tagliate la cipollina, dopo averla mondata, e mettetela a bagno in acqua e zucchero. Mettete la base per la pizza in una teglia da forno e sopra distribuite bene l'impasto di uovo e formaggio, quindi ricoprite con le foglie degli spinaci, che avrete lavate e scrollate dall'acqua.

Coprite con la mozzarella tagliata a fettine e con gli anelli di cipolla, scolata dall'acqua, condite con un filo d'olio, erbe aromatiche a piacere.

Infornate a 180 °C per 20 minuti. Servite aggiungendo alcune foglie di spinacini a crudo e i grani di melograna.

Pizza di patate e spinaci

FACILE
» 4 BAMBINI » 60 MINUTI

INGREDIENTI
- 4 patate
- 1 zucchina
- 1 bicchiere di latte
- 3 uova
- 1 mozzarella grande
- 1 pomodoro
- 500 g di spinaci
- 1 cipollotto
- zenzero fresco
- olio evo
- sale

Lavate e pelate le patate, poi grattugiatele o tagliatele a fettine sottilissime. Lavate e grattugiate anche la zucchina.

Preriscaldate il forno a 190 °C. Mescolate patate e zucchina con un uovo battuto e poco latte. Stendetele in uno strato piuttosto sottile sul fondo di una teglia antiaderente unta d'olio e infornate, lasciando cuocere per almeno 20 minuti. Se necessario, aggiungete un poco di latte o acqua.

Nel frattempo, lavate gli spinaci, scolateli bene e tagliateli a pezzi. Tritate il cipollotto, fateli appassire in una padellino con poco olio.

Aggiungete gli spinaci. Mescolate fino ad amalgamare e spegnete il fuoco.

Sbattete le altre due uova, aggiungete la mozzarella a pezzetti piccoli e gli spinaci.

Condite con lo zenzero (usatelo moderatamente, giacché ha un sapore molto forte) e il sale.

Tirate fuori dal forno la base di patate, mettete sopra qualche pezzetto di pomodoro e poi l'impasto di mozzarella e spinaci e infornate di nuovo, a temperatura moderata finché rassoda bene.

Servite la pizza di patate calda o fredda.

ABBONATI SUBITO!

SCONTO DEL **25%** 1 anno 12 numeri

34,90€ invece di ~~46,80€~~

Potrebbero interessarti anche:

Pollice Verde
€ 12,00 sconto del 27%

Speciale n.2 Funghi Autunno
€ 9,90 su www.spreastore.it

Sei già abbonato? Rinnova ora! **Per te c'è uno SCONTO del 30%** (3 numeri omaggio)

PERCHÉ ABBONARSI:

- Prezzo della rivista bloccato per un anno
- Sicurezza di ricevere tutti i numeri

SCEGLI IL METODO PIÙ COMODO PER ABBONARTI:

CHIAMACI E ATTIVEREMO INSIEME IL TUO ABBONAMENTO

- **TELEFONA** al N. 02 87168197
Dal lunedì al venerdì dalle ore 9,00 alle 13,00 e dalle 14,00 alle 18,00. Il costo massimo della telefonata da linea fissa è pari a una normale chiamata su rete nazionale in Italia.
- **ONLINE** www.lamiacucinavegetariana.it/abbonamenti
- **FAX** invia il coupon al N. 02 56561221
- **POSTA** Ritaglia o fotocopia il coupon seguendo le istruzioni a lato e inviacelo insieme alla copia della ricevuta di pagamento via fax o mail (abbonamenti@lamiacucinavegetariana.it).
- **CONTATTATECI VIA SKYPE/WHATSAPP**

 abbonamenti.sprea 3206126518

Tagliare lungo la linea tratteggiata - Puoi anche fotocopiarlo per non rovinare la rivista

COUPON DI ABBONAMENTO

Sì! Mi abbono a La mia cucina Vegetariana

Riceverò 12 numeri a soli 34,90 euro anziché ~~46,80~~ euro con lo sconto del 25%

❑ **Inviate La mia cucina Vegetariana al mio indirizzo:**

Cognome e Nome

Via N.

Località CAP Prov.

Tel. email

❑ **Scelgo di pagare così:**

☐ Con bonifico IBAN IT40H0760101600000091540716- intestato a Sprea Spa

☐ Con il bollettino intestato a Sprea S.p.A. via Torino 51, 20063 Cernusco S/Naviglio (MI) conto postale N° 000091540716

☐ Con carta di credito: ☐ Visa ☐ American Express ☐ Diners ☐ Mastercard

Numero

Scad. (mm/aa)

Codice di tre cifre che appare sul retro della carta di credito

Firma

❑ **Regalo La mia cucina Vegetariana (quindi non speditelo al mio indirizzo sopra) a:**

Cognome e Nome

Via N.

Località CAP Prov.

Tel. email

Il beneficiario del tuo abbonamento riceverà una mail dove gli verrà comunicato il regalo

Compila, ritaglia e invia questo coupon in busta chiusa a:
Sprea Spa - Servizio abbonamenti - Via Torino 51, 20063 Cernusco Sul Naviglio (MI)
oppure invialo via mail

Accetto di ricevere offerte promozionali e di contribuire con i miei dati a migliorare i servizi offerti (come specificato al punto 1 dell'informativa privacy): ❑ SI ❑ NO

Accetto che i miei dati vengano comunicati a soggetti terzi (come indicato al punto 2 dell'informativa privacy): ❑ SI ❑ NO

LMCV 078

OFFERTA VALIDA SOLO PER L'ITALIA

Ogni mese ci mandate tante ricette appetitose e abbiamo deciso di premiare quelle che ci hanno colpito di più, pubblicandole.
Se volete inviare anche le vostre, scrivete a redazione@lamiacucinavegetariana.it

Torta di funghi e cipolla

RICETTA DI STEFANIA COLONNA (VITERBO)

IMPEGNATIVA

» 4 PERSONE » 60 MINUTI

INGREDIENTI PER LA PASTA

- 200 g di farina integrale
- 75 g di farina di ceci
- 75 g di yogurt di soia
- 50 ml di olio evo
- ½ bustina di lievito in polvere
- 1 punta di bicarbonato
- semi di sesamo
- acqua
- sale

INGREDIENTI PER IL RIPIENO

- 3 cipolle di Tropea
- 100 g di funghi champignon
- 20 g di funghi secchi (porcini o misti)
- 1 cucchiaio di uvetta di Corinto
- olio
- sale

Mettete le farine in una ciotola e unite il lievito setacciato con il bicarbonato e il sale. Mescolate, poi al centro aggiungete lo yogurt, l'olio e circa 35 ml di acqua (ma regolatevi a occhio, per capire quanta ne serve, perché l'impasto non sia troppo duro o troppo molle). Impastate bene per ottenere una pasta liscia e morbida.

Avvolgetela, fatta a palla, in un foglio di pellicola per alimenti o un panno pulito e lasciatela riposare mezz'ora.

Nel frattempo mettete a bagno in acqua calda i funghi secchi sbriciolati con l'uvetta. Mondate le cipolle e affettatele, mondate e pulite con un panno i funghi e tagliateli a fette. In una padella con poco olio, cuocete assieme funghi e cipolla, aggiungete quindi i funghi secchi con l'uvetta, ben strizzati, regolate di sale e cuocete finché tutto sia morbido e asciutto.

Dividete l'impasto in due metà (una leggermente più piccola), con la metà più grande ricavate un disco per foderare una teglia (meglio se coperta di carta forno), farcite con le cipolle e i funghi, chiudete con un secondo disco di pasta, saldando bene i bordi, e ungete d'acqua e olio la superficie, leggermente bucherellata, e con semi di sesamo.

Infornate nel forno già caldo a 190 °C per circa mezz'ora, o finché sia ben dorata. È ottima tiepida, ma anche fredda, da sola o con un'insalatona.

Pasta al radicchio e finocchiello

RICETTA DI GIULIA STASI (CIVITAVECCHIA)

 FACILE

» 4 PERSONE » 20 MINUTI

INGREDIENTI

- 380 g di pasta corta (anche mista)
- 2 gambe di radicchio di Treviso precoce
- 2 cucchiai di pesto al finocchiello
- 6 foglie di basilico
- 3 scalogni piccoli
- 2 cucchiai di formaggio grattugiato
- olio evo
- sale e pepe

Mettete a scaldare l'acqua. Nel frattempo lavate il radicchio rosso e affettate sottile 1 gamba e un pezzo della seconda. Mettetelo in una padella assieme agli scalogni tagliati finemente, sale, olio, basilico spezzettato. Se temete che il radicchio sia troppo amaro, aggiungete un cucchiaino di zucchero di canna.

Cuocete coperto. Quando sarà ben cotto, mescolate per amalgamare e aggiungete quasi tutto il resto del radicchio, lasciando da parte poche cime rosse.

Nel frattempo avrete buttato la pasta, dopo aver salato l'acqua. Aggiungete al sugo il pesto di finocchiello, l'ultima parte del radicchio, e infine, scolate la pasta al dente e aggiungetela alla padella con il sugo, continuando la cottura e mescolando bene, aggiungete abbondante pepe nero e poco formaggio, mescolate e servite.

A seconda della stagione, il radicchio di Treviso cambia, in autunno troverete il prezioso tardivo, dalle foglie lunghe e arricciate, ancora più delizioso.

LA REGOLA È UNA SOLA

Per giocare a SUDOKU si deve riempire la griglia in modo che ogni riga, ogni colonna e ogni riquadro contengano le cifre da 1 a 9 una sola volta. Per esempio, una riga è formata da 9 quadretti. In ciascuno dei quali va scritta una cifra scelta tra 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. Nella riga ciascuna cifra deve comparire una sola volta. Ci sono 9 righe e in ciascuna vale sempre la stessa regola. Sempre la stessa regola vale anche per le colonne. Ci sono 9 colonne, da riempire con le stesse cifre da 1 a 9, senza che si ripetano. Infine ci sono i riquadri 3x3, per un totale di 9 quadretti. In ciascun riquadro ogni cifra da 1 a 9 deve comparire una sola volta. Il gioco consiste nel riempire di cifre tutte le 81 caselle, rispettando contemporaneamente le regole per le righe, le colonne e i riquadri.

	7	5		1	3	2		
4						6		1
			2	8				
				7	2	5		3
	5	7				9	4	
8		3	9	4				
				5	8			
5		6						7
		1	6	3		4	2	

Difficoltà semplice

REVIEW SCIENTIFICA SULL'INTEGRAZIONE

Lo scorso mese di giugno è stata resa pubblica la prima edizione del documento "Review scientifica sull'integrazione alimentare: stato dell'arte alla luce delle evidenze scientifiche", realizzato per INTEGRATORI ITALIA – AIIPA da un pool tra i maggiori esperti italiani sui temi della nutrizione e della salute. Il testo completo è scaricabile dal sito: www.integratoriitalia.it

PER OGNI STAGIONE, UN INTEGRATORE

L'estate sta finendo ma il caldo si fa ancora sentire? Se tutti i giorni vi sentite stanchi e svogliati allora sappiate che potreste avere una carenza di sali minerali. Se invece avete bisogno di più energia per riprendere la vostra attività professionale, dopo la pausa estiva, scegliete un tonico energizzante, ideale per assorbire amminoacidi, vitamine e sali minerali.

Omega mix oli preziosi

60 cps
39,80 €

Omega Mix è un integratore alimentare, prodotto da Solgar, a base di olio di pesce, di semi di lino e di borragine, naturalmente ricchi di acidi grassi insaturi Omega-3, Omega-6 e Omega-9 che favoriscono il corretto metabolismo del colesterolo. Si consiglia di deglutire 3 perle softgels al giorno.

Prezzo listino € 39,80

Goji, le super bacche

Da oltre 2000 anni le bacche di Goji sono ampiamente utilizzate nella medicina tradizionale cinese e ampiamente utilizzate anche in Occidente. È infatti ampiamente riconosciuta la loro azione antiossidante, inoltre, stimolano correttamente il sistema immunitario e proteggono fegato, reni e vista. Insomma, un super food energetico e rinvigorente da usare tutti i giorni. Optima Naturals propone un estratto di bacche di Goji in compresse. Si consiglia di assumerne 1-2 compresse al giorno prima dei pasti.

Prezzo listino: € 16,50

Più mirtillo per il microcircolo

Le bacche di mirtillo sono un potente alleato della salute: aiutano a coadiuvare la fisiologica funzionalità del microcircolo, proteggono la vista e sono un antiossidante naturale. Specchiasol propone un integratore a base di estratto secco di mirtillo titolato al 25% in antocianosidi e vitamina C. Una capsula al giorno, lontano dai pasti.

30 cps
17,20 €

Prezzo listino: € 17,20

Fungo medicinale

60 cps
12,90 €

Conosciuto in Oriente come il fungo dell'immortalità, il reishi è sempre più diffuso e apprezzato in Occidente. Il reishi è ricco di vitamine, calcio, fosforo e fibre. Ottimo antinfiammatorio, rafforza le difese dell'organismo, protegge il fegato e contrasta lo stress. Due capsule al giorno, prodotte da Erbologica, prima dei pasti.

Prezzo listino: € 12,90

Un concentrato di proteine

1 kg
68,50 €

Settembre è il mese ideale per iscriversi in palestra e ripartire con energia. Warrior Food™ propone un concentrato di proteine ideale per gli atleti e per quanti desiderino uno stile di vita attivo. Warrior Food Protein™, al gusto di cioccolato, contiene proteine vegetali in polvere, crude, concentrate, complete, ipoallergeniche, altamente digeribili, a base di riso integrale germogliato e proteine della canapa. Facilmente assimilabile, se ne consigliano 25 g al giorno sciolti in acqua o in un latte vegetale.

Prezzo listino: € 68,50

Gocce verdi e rigeneranti

Le gocce di clorofilla prodotte da BIOVEA® sono un supporto naturale al sistema digerente, immunitario, respiratorio e urinario. Inoltre la clorofilla è un potente rigeneratore cellulare poiché migliora l'apporto di ossigeno nel sangue. Diluire in acqua 15 gocce, 1-3 volte al giorno.

30 ml
16,20 €

Prezzo listino: € 16,20

SULLE RIVISTE DEL MONDO Sprea

RISPARMI FINO AL 41%

€ 49,49
Il mensile d'informazione sulla vita degli animali d'affezione

€ 20,90
Il bimestrale che svela il fascino e il mistero dei nostri amici felini

€ 43,90
La guida per un cane sano con un occhio ai professionisti del settore

€ 19,90
Il bimestrale curato nella forma e nei contenuti, con ricette vegerariane e light

€ 34,90
La prima rivista in Italia con ricette illustrate vegetariane e vegane.

€ 32,90
Il pratico mensile in formato pocket con 60 fotoricette di stagione

€ 37,00
Il mensile di settore che parla di uomini, non solo di camion.

€ 33,50
La rivista sulla digital art e sulla post-produzione fotografica

€ 39,00
La rivista a respiro internazionale sul mondo Canon e ai suoi prodotti

€ 52,90
Il mensile di fotografia digitale più venduto in Italia con CD allegato

€ 39,00
Il mensile dedicato al mondo Nikon e alle novità di mercato

€ 49,49
Dal 1992 è la bibbia della fotografia per amatori e professionisti

€ 34,90
Il mensile che spiega come scegliere, curare e posizionare le piante

€ 12,00
La rivista pratica per ottenere risultati sicuri senza sorprese.

€ 49,49
La storia spiegata in modo didattico. Ricca di illustrazioni

€ 40,90
Uno sguardo autorevole sugli eventi che hanno scritto la storia mondiale

€ 29,90
Il bimestrale per tutti gli appassionati di Storia bellica

€ 39,90
Il bimestrale che rivaluta gli anni più diffamati della storia

€ 40,90
Scienza, astronomia, fisica e nuove tecnologie spiegate in modo chiaro

€ 70,00
Il mensile di cultura astronomica fondato da Margherita Hack

€ 70,00
Il mensile di informazioni astronomiche e spaziali curato da grandi firme

€ 44,00
Il bimestrale dedicato alla musica Prog dagli esordi a oggi

€ 44,90
Il mensile che fa da sempre la storia della musica

€ 34,90
La rivista dedicata ai grandi musicisti internazionali del jazz

€ 34,90
La rivista sul mondo del collezionismo del vinile nel mondo

€ 40,00
Il bimestrale sui droni, le scuole e i regolamenti per farli volare

€ 39,00
Più che una rivista, il punto di riferimento per i professionisti

€ 24,99
Il bimestrale dedicato alla figura di Maria, al Papa e ai Santi

€ 39,90
La rivista che svela i segreti del capolavoro creato da Mojang

€ 39,90
Il mensile per gli appassionati del mondo dei Pokémon

€ 29,90
Tutto su Linux: con i tutorial per sfruttare il sistema e le applicazioni

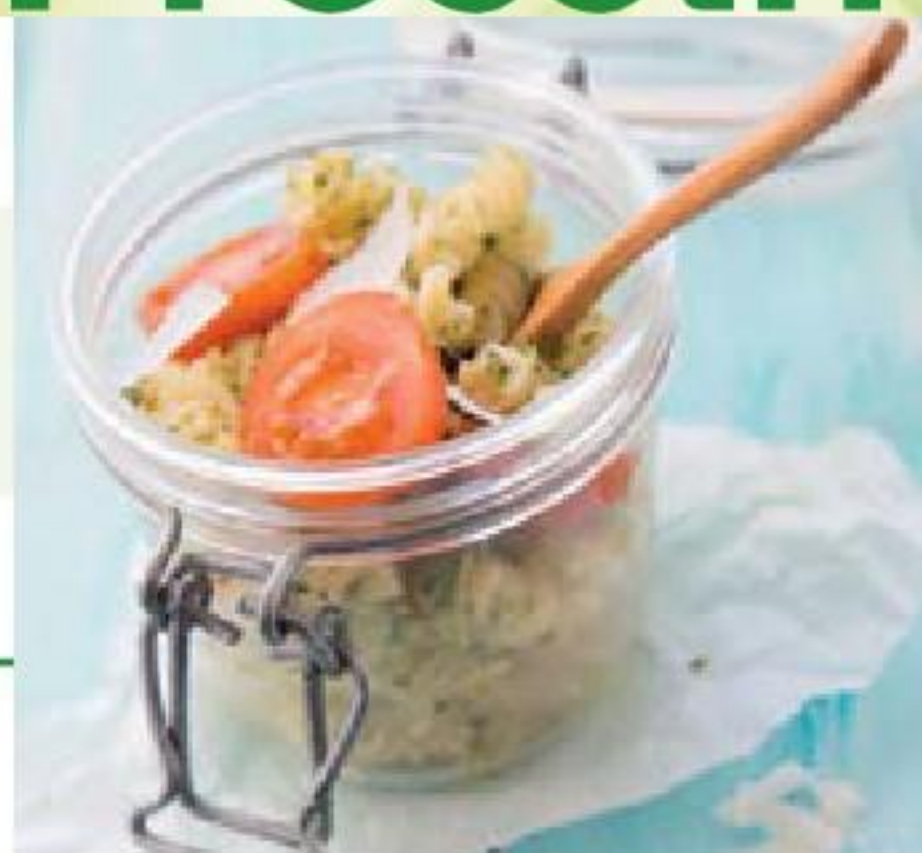
€ 49,49
La rivista mensile dedicata alle App per iPhone, iPod e iPad

€ 41,90
Ideale per chi usa il Mac e i prodotti Apple per lavoro e per passione

€ 45,90
La rivista per chi lavora ed è appassionato del mondo Open Source

€ 39,90
Il quindicinale che spiega in modo chiaro il PC

Telefono 02 87168074 | online www.sprea.it | Fax 02 56561221 | email abbonamenti@myabb.it | Skype abbonamenti.sprea | WhatsApp 3206126518

Prossimamente

(Insalata di pasta)

Prepariamoci la "schiscetta"

Nella pausa pranzo siamo ormai completamente accerchiati dalle più insane e bisunte hamburgherie. Vale la pena portarsi da casa una succulenta "schiscetta"!

(Tagliatelle agli spinaci)

La cucina della nonna

Molti piatti che le nonne e le zie facevano in casa, erano già vegetariani o vegani! Recuperiamo le tagliatelle agli spinaci, più gustose e... verdi.

(Matapa)

La cucina africana

Dal cous cous all'injera etiope, la cucina africana offre piatti compositi, che uniscono grano, verdure e latticini, aromatizzati da spezie. Tanti piatti da scoprire.

(Muffin alle carrube)

Muffin a colazione

Dolci e sani, i muffin di carrube piacciono come quelli al cioccolato e sono più leggeri.

Il prossimo numero esce il 27 ottobre

LA MIA CUCINA **Vegetariana**

Mensile - prezzo di copertina 3,90 €
www.lamiacucinavegetariana.it

Direttore responsabile: Luca Sprea

Progetto grafico: Tamara Bombelli

Realizzazione Editoriale:
Contenuti s.r.l.
diretto da Francesco Coniglio
redazione@lamiacucinavegetariana.it

Collaboratori:
Dario Morgante (impaginazione)
Alessandro Bottero, Diego Coniglio, Andrea Fabiano, Floriano Formoso, Antonio Lanza, Selene Pascarella , Laura Scarpa, Sal Tascioni

Sprea S.p.A.
Socio Unico - direzione e coordinamento di Sprea Holding S.p.A.

Presidente: Luca Sprea
Consigliere delegato: Mario Sprea
Art Director: Silvia Taietti

Coordinamento: Gabriella Re (Foreign Rights) international@sprea.it, Ambra Palermi (Segreteria Editoriale), Luca Patrian (Cover design) Francesca Sigismondi (Ufficio legale), Tiziana Rosato (Acquisti e Produzione), Emanuela Mapelli (Pianificazione Pubblicitaria)

Amministrazione:
Anna Nese (CFO), Erika Colombo (Controller), Irene Citino, Sara Palestra
amministrazione@sprea.it

Servizio qualità edicolanti e DL: Sonia Lancellotti
distribuzione@sprea.it

Segreteria pubblicità: Tel. 0292432244

Sede Legale:
via Torino, 51 20063 Cernusco Sul Naviglio (Mi) - Italia
PI 12770820152- Iscrizione camera Commercio 00746350149
Per informazioni, potete contattarci alo 02924321

ABBONAMENTI E ARRETRATI

Abbonamenti:
si sottoscrivono on-line su www.lamiacucinavegetariana.it/abbonamenti
Mail: abbonamenti@lamiacucinavegetariana.it
Fax: 02 56 56 12 21 - Tel: 02 87168197 (lun-ven / 9:00-13:00 e 14:00-18:00)

Il prezzo dell'abbonamento è calcolato in modo etico perché sia un servizio utile e non in concorrenza con la distribuzione in edicola.

Arretrati: si acquistano on-line su www.lamiacucinavegetariana.it/arretrati
Mail: arretrati@lamiacucinavegetariana.it
Fax: 02 56 56 12 21 -Tel: 02 87168197 (lun-ven / 9:00-13:00 e 14:00-18:00)

www.myabb.it

Registrazione testata: La mia cucina vegetariana, registrata al tribunale di Milano il 19/11/2001 con il numero 645.

Distributore per l'Italia e per l'estero:
Press-Di Distribuzione stampa e multimedia s.r.l. - 20134 Milano
ISSN: 2036-1238
Spedizione in abbonamento: Tariffa R.O.C. – Poste Italiane Spa – Sped. In Abb. Post. – D.L. 353/2003 (conv. In L. 27.02.2004, n.46) Art. 1, comma 1, S/NA
Stampa: Arti Grafiche Boccia S.p.A.- Salerno